№6 (430) март–апрель 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

МЕДТЕХНИКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
ЛАЗЕРНЫЕ ЧАСЫ
«Свет жизни»
РУ:ФСЗ 2012/12009 от 11.03.2012 г.

замена антиагрегантов
разжижение крови
предотвращение тромбов
снижение уровня сахара
профилактика и реабилитация
ИНФАРКТА и ИНСУЛЬТА
По всем вопросам звонок бесплатно
88007008045
www.marimed.ru market@marimed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

16+

Перед серьёзной встречей не ешьте... капусту

СТР. 12

ИНКУБАТОРЫ

Почтой наложенным платежом
ТГБ-140 (144 яйца) - 5500 руб.
ТГБ-210 (216 яиц) - 8000 руб.
ТГБ-280 (288 яиц) - 10000 руб.
Почтовая доставка – 1150-1450 руб.
Оплата при получении, отправка перевода 4-6% стоимости.
Предусмотрены заказные опции: автоповорот (А), резервное питание от своего автомобильного аккумулятора (Р), встроенный влагомер (В), люстра Чижевского (Л) - каждая по 1980 руб. Для ТГБ-140 опция (А) - 1650 руб.
170530, г. Тверь, п. Эммаус, Инкубаторный з-д
тел./факс.: (4822) 37-85-74, 8-920-154-28-24, 8-910-646-65-78, 8-909-269-51-59.
e-mail: eds51@mail.ru http://eds.agrobiznes.ru
ИП Шиляков Андрей Семенович, 170530, г. Тверь, п. Эммаус, д. 16, кв. 26. ОГРН 304690913900051. Реклама.

Это интересно

АМЕРИКАНЦЫ ПРИЗНАЛИ: ОНИЩЕНКО БЫЛ ПРАВ

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко ограничил импорт в страну свинины и говядины, заявив на весь мир, что в них содержится опасная для людей кормовая добавка — рактопамин.

Недавно директор по вопросам здравоохранения и животноводства Гуманитарного общества США Майкл Гриджер подтвердил, что рактопамин вреден для здоровья человека. Он наносит удар по сердечно-сосудистой системе, особенно опасен для детей и пожилых людей. Фермеры США давно используют в животноводстве это вещество, вызывающее рак, хотя знают об опасности, а также применяют стероиды и гормоны для откорма животных. Кстати, Россия была первой страной, отказавшейся от американского мяса с рактопамином. Год назад его запретили Китай и еще 150 стран.

ВСЕОБЩАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

С 2013 года это обследование станет обязательным для всех.

Школьники и студенты будут проходить диспансеризацию ежегодно, взрослое здоровое население — раз в 3 года. Перечень специалистов и методов обследования будет варьироваться в зависимости от возраста. По словам министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой, если у человека, считающего себя здоровым, время от времени возникают жалобы на желудок, ему дополнительно назначат гастроскопию и другие исследования. Для людей старше 40 лет расширится комплекс УЗИ, будет проводиться сканирование сосудов головного мозга.

ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ? 10 МИНУТ СМОТРИТЕ ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ НА ЛУНУ И СОЛНЦЕ ПРИ ЕГО ВОСХОДЕ И ЗАКАТЕ. НАЧИНАЙТЕ С 1-2 МИНУТ, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ВРЕМЯ ДО 10 МИНУТ, ПОКА В ГЛАЗАХ НЕ ПОЯВЯТСЯ СЛЕЗЫ.

Новости

СУПЕРКЛЕЙ ИЗ ПУЗЫРЯ ОСЕТРА

Для скорейшего заживления ран на поврежденных почках, селезенке, легких и печени российские ученые предложили использовать клей, изготовленный на основе плавательного пузыря осетра. Этот суперклей безопасен, не вызывает аллергию.

ТЕСТ НА ТУБЕРКУЛЁЗ

Российские ученые изобрели новый метод диагностики туберкулеза у детей. Проба Манту позволяет выявить наличие инфекции туберкулеза, а новый метод быстро определяет, насколько она активна и потребуется ли лечение. Треть населения земного шара инфицирована микобактериями туберкулеза. Но не у всех они представляют опасность.

МИКРОРОБОТЫ–ХИРУРГИ

Итальянские ученые разработали микророботов-хирургов. Они способны путешествовать внутри человеческого тела, проникать в желудок и кишечник, проводить там диагностику, выявлять опухоль на самых ранних стадиях, а попав в кровеносные сосуды, растворять тромбы и бляшки, препятствующие движению крови. Роботы величиной с мелкую монету оснащены лапками, как насекомые, или винтом, как подводные лодки.

ЗАГАР ГРОЗИТ РАКОМ КОЖИ

Молодые женщины в возрасте 20-30 лет стали в 8 раз чаще болеть самым агрессивным раком кожи — меланомой. Ученые считают, что виной этому чрезмерное увлечение загаром — как искусственным, так и натуральным. На риск меланомы могут влиять и солнечные ожоги, полученные в детстве.

ПОЛОШИТЕ РОТ ЧАЕМ

По мнению японских исследователей, черный чай содержит вещества, которые уничтожают болезнетворные бактерии, вызывающие заболевания десен и образование дырок в зубах. Достаточно полоскать рот черным чаем 5 раз в день по 30 секунд с интервалом в 3 минуты.

ТРУСЫ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Специальные трусы, предназначенные для пропускания тока через ягодицы, могут предотвратить появление пролежней. В Канаде провели первые испытания такого лечебного нижнего белья. Пациентам, прикованным к постели из-за травмы спинного мозга, по 12 часов в день каждые 10 минут подавались 10-секундные электрические разряды. Ни у одного из 37 пациентов пролежни за месяц не появились.

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ КИШЕЧНЫХ РАССТРОЙСТВАХ** 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СУХИХ КОРНЕЙ ЩАВЕЛЯ ЗАЛЕЙТЕ 300 МЛ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ И КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ОСТУДИТЕ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ **ПРИ ЦИСТИТЕ** 500 Г ЩАВЕЛЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 10 МИНУТ И ВЫЛЕЙТЕ В ВАННУ (36°С). ПРИНИМАЙТЕ ЩАВЕЛЕВУЮ ВАННУ 8-10 МИНУТ. ПОСЛЕ ЭТОГО ТЕПЛО ОДЕНЬТЕСЬ И ЛОЖИТЕСЬ В ПОСТЕЛЬ.

Прикинь на себя — *Будь начеку!*

Чихать на аллергию!

От аллергии на домашнюю пыль страдает каждый четвертый житель планеты. И это неудивительно: ведь домашняя пыль — это целый комплекс сильных аллергенов.

Причем опасна не столько сама пыль, сколько микроскопические существа, которые в ней обитают. Самые вредные из них — пылевые клещи. От них все неприятности: непрекращающийся насморк, приступы чихания, слезотечение, покраснение век, кашель и даже бронхиальная астма. Клещевая аллергия мучает круглый год. Особенно несладко приходится людям во время отопительного сезона, когда микроскопические «нахлебники» начинают активно размножаться.

НЕПРОШЕНЫЕ ГОСТИ

В 1 г пыли содержится несколько тысяч пылевых клещей. Они живут в мягкой мебели, коврах, плюшевых игрушках, подушках, пледах, одеялах. Почему? Во-первых, тепло и влажность — идеальные условия для размножения. А во-вторых, чешуйки кожи человека — идеальная пища для этих мелких паразитов.

ИММУНОЛОГИЧЕСКИЙ ФОН

Случаи аллергии на домашнюю пыль учащаются в теплое время года. Именно в это время обостряется аллергия на цветочную пыльцу, на которую наша иммунная система реагирует таким же образом, как и на домашнюю пыль. Однако лечить в данном случае нужно только аллергию на цветочную пыльцу как основную причину заболевания.

БЕРЕМСЯ ЗА ДЕЛО!

Полностью избавиться от домашней пыли невозможно, но уменьшить ее в наших силах. Для этого нужно правильно проводить уборку.

* Меняйте постельное белье каждую неделю или хотя бы раз в 2 недели. Стирайте его при температуре воды не ниже 60°С и проглаживайте утюгом, тогда все клещи погибнут.
* Хотя бы два раза в неделю проветривайте постель, выбивайте матрасы, подушки, одеяла и мягкие игрушки на улице или чистите их пылесосом с водным фильтром — он улавливает мельчайшие частицы пыли. Постель летом выносите на солнце, зимой выставляйте на мороз.
* Замените перьевые и пуховые подушки, одеяла на гипоаллергенные. Пух, перо, шерсть — отличное убежище для пылевых клещей.
* Раз в месяц стирайте шторы и тюлевые занавески — в них скапливается много пыли. Шотландские ученые провели простой эксперимент: взвесили чистую оконную портьеру в ноябре, а затем в апреле — перед стиркой. Она потяжелела на 448 г, хотя и не выглядела грязной. Имейте в виду: открывая висящие по полгода занавески, вы каждый раз будете вдыхать по столовой ложке пылевой взвеси, рискуя заработать аллергический ринит или конъюнктивит.
* Не забывайте протирать оконные стекла. Они только кажутся прозрачными, а на самом деле быстро покрываются пылевой пленкой, которая задерживает до 30% солнечного света.
* Чаще проветривайте помещения и регулярно устраивайте влажную уборку. Большая часть домашней пыли скапливается по углам, под диваном, за холодильником, возле плинтусов и на «праздничных» сервизах в шкафу.
* Не злоупотребляйте химическими чистящими средствами, воспользуйтесь домашними: содой, уксусом, горчицей, хозяйственным мылом и другими верными помощниками наших бабушек.

Полностью избавиться от домашней пыли невозможно, но уменьшить ее в наших силах. Для этого нужно правильно проводить уборку.

УБЕРИТЕ ВСЕ ЛИШНЕЕ

Если в доме много цветов, чаще протирайте листья влажной салфеткой или устраивайте своим зеленым любимцам теплый душ, закрыв землю в горшке целлофановым пакетом. Запыленные комнатные растения — рассадники аллергенов. Даже пеларгония, которая ионизирует воздух не хуже люстры Чижевского, под слоем пыли превращается в копилку аллергеноопасных компонентов. И не лейте под цветы слишком много воды.

Н. А. Пащенко,
аллерголог,
врач высшей категории

Наши дома работают по принципу пылесоса — при проветривании затягивают в себя пыль с улицы. Поэтому в комнате, которая на первый взгляд сияет чистотой, содержится в 2 раза больше пыли, чем на оживленной автостраде.

Намотай на ус

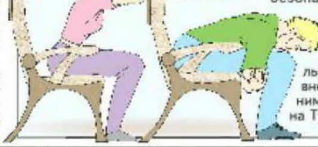
Не менее коварна для здоровья книжная пыль. Чтобы себя обезопасить, храните книги в застекленных шкафах. Почаще пылесосьте полки и корешки книг. Можно слегка протереть их влажной бархоткой или кусочком ворсистой ткани. Если пыли на стеллажах скопилось слишком много, книги лучше вынуть, протереть их сначала влажной салфеткой, смоченной в воде с антистатиком, а затем сухой тряпочкой. Через полчаса можно все расставить по местам. И не забудьте положить на полки несколько таблеток активированного угля — это поможет защитить вашу библиотеку от сырости и плесени.

Пригодится

Лучшее место — в хвосте самолёта

КАК ВЫЖИТЬ ПРИ ОЧЕНЬ ЖЕСТКОЙ ПОСАДКЕ?

СПИСАННЫЙ американцами «Боинг-727» загрузили манекенами и отправили в полет. Пилот направил самолет на снижение, а сам выбросился с парашютом. На скорости в 225 километров в час самолет врезался в землю. От удара носовую часть просто оторвало. Экипаж и пассажиры первого класса, будь они в салоне, неминуемо погибли бы. Целый километр все, что осталось от самолета, прыгало по земле, пока не остановилось. Но люди, которые сидели бы в хвосте, могли спастись, если бы были пристегнуты и заняли рекомендуемое при жесткой посадке положение. Так что хвост самолета при жесткой посадке — самое безопасное место для пассажиров — там больше шансов выжить, даже если загорятся топливные баки, которые находятся под крыльями. Кстати, «Боинг-727» и внешне, и по многим внутренним параметрам очень похож на Ту-154. А значит, наш самолет будет вести себя при жесткой посадке точно так же. Теперь вы знаете, на какие места лучше брать билеты.



Эти картинки — из инструкции по авиабезопасности. Она лежит в карманах спинок пассажирских кресел. Эти банальные правила могут спасти жизнь. Именно такие позы уберегли манекены от «травм». А ремни спасли «жизнь». Манекены, которые «не пристегнулись», «погибли», даже находясь в хвосте самолета.

ОРЗ: лечитесь с умом

ТЕМПЕРАТУРА, НАСМОРК И КАШЕЛЬ — ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ОРЗ. ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ: КАК НЕ СТОИТ ЛЕЧИТЬСЯ?

При простуде смешайте по 1 ст. ложке водки и малинового варенья, добавьте сок из 1/2 лимона, залейте 1 стаканом кипятка, размешайте, дайте остыть. Добавьте 1 ст. ложку меда, размешайте и выпейте перед сном.

Не стремитесь сбить температуру

Иногда повышение температуры приводит к обезвоживанию, поражению центральной нервной системы и другим недомоганиям. И тогда снижение температуры — бесполезное занятие. На следующий день ситуация может только ухудшиться. Если врач поставил диагноз ОРЗ, дождитесь, пока градусник покажет 38,5°С (температура ниже не опасна для больного, зато смертельна для вирусов и бактерий). Чтобы облегчить состояние, старайтесь улучшить теплоотдачу: раскройтесь, обтритесь водой комнатной температуры, положите на лоб влажное холодное полотенце.

Не злоупотребляйте лекарственными травами

Единственное, что может порекомендовать врач, — это сборы на основе ромашки, календулы, шалфея, эвкалипта (для полоскания горла, ингаляций, приема внутрь). Однако самостоятельно их использовать надо осторожно: помнить о дозах и противопоказаниях. Особенно это касается детей (до 12 лет) и людей, страдающих аллергией.

Не кутайтесь

Укутывание ведет к нарушению теплоотдачи, что резко ухудшает общее состояние, вплоть до потери сознания от перегрева. Поэтому при повышении температуры тела надо сделать все, чтобы организм имел возможность терять тепло: одежда должна быть свободной и легкой.

Не бойтесь открывать окна

Больной нуждается в свежем воздухе, поэтому надо чаще проветривать комнату и проводить влажную уборку. Это облегчает дыхание больного и уменьшает его насморк. Оптимальная температура в комнате должна быть 20-22°С, а влажность — 60%.

Не спешите принимать антибиотики

ОРЗ вызывают респираторные вирусы, а антибиотики на них не действуют. Более того, они подавляют рост нормальной микрофлоры и не предупреждают бактериальные осложнения (пневмония, отит, синусит). Антибиотики надо принимать только при бактериальных осложнениях и по назначению врача.

Не лечите насморк сосудосуживающими препаратами

Сосудосуживающие препараты лишь на время облегчают носовое дыхание, но не устраняют причин насморка. Такие капли можно принимать первые три дня. При более длительном использовании они усиливают недомогание и вызывают побочные явления, вплоть до атрофии слизистой оболочки полости носа. При этом капли могут всасываться в кровь и приводить к учащению сердечных сокращений, повышению артериального давления, головной боли, общему беспокойству. Для промывания носа лучше использовать растворы, которые готовят из морской воды.

Не злоупотребляйте лекарствами от кашля

Кашель — защитная реакция, направленная на выведение из дыхательных путей вирусов и бактерий. При ОРЗ он быстро переходит во влажный, и тогда прием противокашлевых средств противопоказан, так как препятствует отхождению мокроты. Не стоит применять при острых инфекциях и отхаркивающие средства (только при хронических процессах). Средства для разжижения мокроты применяются при вязкой, густой, трудноотделяемой мокроте, их должен назначить врач!

Не закармливайте больного

Плохой аппетит — естественная реакция организма на заболевание. Переваривание пищи — достаточно энергоемкий процесс, а во время болезни все силы организма направлены на борьбу с инфекцией. Если больной (особенно это касается детей) отказывается есть, не принуждайте его. Достаточно несколько раз в день принимать легкоусвояемую пищу небольшими порциями (омлет, куриный бульон, нежирные йогурты, запеченные фрукты). Запивать еду надо большим количеством жидкости (теплый чай с медом, вареньем, лимоном, клюквенный морс, компот из сухофруктов, фруктовые соки). А вот от острых блюд, трудноусвояемой пищи и консервированных продуктов надо отказаться.

Не лежите сутками в постели

Режим должен соответствовать состоянию больного: постельный — в тяжелых случаях, полупостельный — при улучшении состояния и обычный — через 1-2 дня после снижения температуры.

Не занимайтесь самолечением

Консультация врача необходима, потому что проявления ОРВИ могут быть признаками более тяжелых заболеваний (ангина, скарлатина, дифтерия, менингит и другие инфекции). Тогда промедление с диагностикой и лечением может привести к летальному исходу. Поэтому при ОРЗ надо вызвать на дом врача.

Н. А. Карпова, терапевт, врач высшей категории

Проверено на себе

Ладони сына превратились в кровавое месиво

На стройке сыну на руки упала бетонная плита. Ладони превратились в кровавое месиво. Ночь не спал от боли, а к утру руки распухли, ладони загноились. В больницу сын ехать категорически отказался. Мне на глаза попалась коробочка с травой тысячелистника. Прочитала о его лечебных свойствах и в голове мелькнула мысль: а что если попробовать? Заварила траву по инструкции и поливала сыну раствором рану сверху, а затем бинтовала бинтом, смоченным в растворе тысячелистника. Повязку сын держал 2 часа, потом опять поливала сверху и перевязывала мокрым бинтом. Какой только гадости не оставалось на бинтах! За неделю раны очистились, на ладонях появилась новая кожа, даже шрамов не осталось. Цветок неказистый, а какой волшебной силой обладает!

О. И. Улискова, Таганрог

Признавали и гастрит, и колит, и панкреатит, даже язву находили...

Меня долго беспокоил желудок. Сколько врачей обошел: и терапевтов, и гастроэнтерологов, которые ставили свои диагнозы. Признавали и гастрит, и колит, и панкреатит, даже язву находили... Сколько же я выпил таблеток, антибиотиков! И на диетах сидел. Но все это помогало плохо. И вот добрые люди мне посоветовали полечиться подорожником. Благо, что он с весны по осень растет. Зимой каждый день утром стал заваривать три листочка и пить по 1/2 стакана за 15-30 минут до еды. А весной и летом ел по 3 листочка в свежем виде. И на зиму насушил это целебное растение. Очень верное средство, хочу вам сказать. Я забыл о болях, рези и тяжести в желудке. Так что всем, кто жалуется на боли в желудке и хочет поправить здоровье, рекомендую отправиться за подорожником.

В. С. Крутский, Омск

Рецепты народной медицины

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ДЛЯ СУСТАВОВ

Смешайте 1 часть игл можжевельника с 6 частями измельченного в порошок лаврового листа, добавьте 12 частей свежего сливочного масла и все разотрите до однородной массы. Мазь втирайте в больные места в течение дня, затем укройтесь потеплее и полежите. Мазь храните в холодильнике.

РЯБИНОВЫЙ ЛЁД ДЛЯ НОГ

Для здоровья ног полезен массаж рябиновыми ледышками. Для этого можно использовать либо замороженный сок рябины, либо (при отсутствии свежих ягод) приготовить рябиновый настой: 2 ст. ложки сухих ягод залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, ягоды разомните, затем настой процедите, остудите, разлейте в специальные ванночки и поставьте замораживаться в холодильник. Массаж выполняйте вечером, за час до сна. Вынув кусочки льда, дайте им немного подтаять, а затем круговыми движениями массируйте ноги снизу вверх. Вытирать после этой процедуры их не надо, пусть высохнут сами.

ЛУКОВЫЕ ПОВЯЗКИ ОТ ФЛЕГМОНЫ

Натрите на крупной терке луковицу. Кашицу положите на бинт или марлю и приложите к нарыву. Такие компрессы лучше делать на ночь. Луковую кашицу прикладывайте к нарыву, пока из флегмоны не начнет выходить гной. Когда он полностью выйдет, обработайте флегмону раствором зеленки, и скоро от нарыва не останется и следа.

ЖИВИЦА ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Разогрейте 300 г живицы (смолы сосны) на водяной бане до кашицеобразного состояния, окуните в нее полотенце. Слегка отожмите и, когда терпимо тепло, наложите полотенце на поясницу, укутайтесь. Через 15 минут боли обычно проходят. Живицу можно использовать несколько раз, она своих лечебных свойств не теряет.

НИЧТО ТАК НЕ УКРАШАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ДРУЖБА С СОБСТВЕННОЙ ГОЛОВОЙ.

Весенний дерматит

Атопический дерматит у меня с детства. Но вот уже два года проблемы возникают весной, когда начинается оттепель. Почему такое случается и как можно себя защитить?

Е. Макарова, Чувашия

Причин обострения атопического дерматита ранней весной две. Первая — повышение влажности. Начинает таять снег, часто идет дождь, и воздух буквально наполняется мелкими частичками воды. Для человека с дерматитом такой климат — серьезное испытание. Если организм не справляется, возникают неприятные ощущения и покраснения на коже, которые проходят лишь с наступлением сухой погоды.

Другая причина имеет отношение к тем, кто живет в городе. Все химикаты, которые населяют город, зимой как бы заморожены и покоятся под снежным покровом. Но как только начинает пригревать солнце, они вместе с крупицами влаги попадают в воздух, а потом оседают на одежде и коже людей. Здоровому человеку такое обилие токсинов не навредит. А вот для людей с атопическим дерматитом это может стать настоящей проблемой — ведь их кожа уязвима. В норме она должна служить защитным барьером, однако у больного человека есть врожденные генетические нарушения. Из-за них кожа теряет липиды — особые жирные кислоты, которые и создают охранный барьер. Плюс ко всему меняется структура поверхностного слоя кожи, и она уже не может в полную силу выполнять свои функции.

Атопический дерматит нужно лечить не только в моменты обострений. Надо постоянно ухаживать за своей кожей, чтобы она меньше реагировала на внешние раздражители. Существуют негормональные мази, которые помогают предупредить обострение дерматита. Применять их нужно долго, год и более, по 2 раза в неделю. Назначает лечение врач. Кроме того, при атопическом дерматите надо постоянно пользоваться увлажняющими средствами. Они восстанавливают барьерную функцию кожи, что способствует профилактике обострений. В аптеках продается много увлажняющих и питательных кремов, в состав которых входят липиды, мочевина, керамиды, которые восстанавливают защитные свойства кожи. Не стоит забывать и про уборку в квартире, для того чтобы удалить залетевшие с улицы аллергены и создать в помещении комфортный для кожи микроклимат.

Но если дерматит все-таки обострился, без серьезного лечения не обойтись. Быстро справиться с проблемой помогут гормональные мази, которые хорошо снимают зуд и покраснение. Однако не стоит ими злоупотреблять и применять больше месяца. Затем надо перейти на другие противовоспалительные препараты, например, на основе нафталана или дегтя. Также в период обострения атопического дерматита хорошо бы пропить курс антигистаминных препаратов. Причем лучше выбирать те лекарства, которые обладают еще и седативным эффектом. Они не только подавляют аллергические реакции, но и положительно влияют на нервную систему. А ведь стрессы, как известно, усиливают проявления дерматита.

Н. А. Азарова, дерматолог, врач I категории

Медицина нынче дорогое удовольствие. Вот и лечимся по старинке

* У мужа был коньюнктивит, а у меня катаракта. Помогла календула (ноготки): 2 чайн. ложки цветков заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут, процеживала через сложенную в 4 слоя марлю. Теплым настоем промывала мужу глаза и делала примочки. А от катаракты в стакан настоя добавляла 1 десертную ложку жидкого меда, все тщательно процеживала и закапывала по 1-2 капли в каждый глаз 2 раза в день (утром и на ночь). Настой хранили в холодильнике.

* От варикоза спасаюсь гепариновой мазью и лопухом (летом), а зимой хорошо помогает молочная сыворотка: смачиваю в ней льняную салфетку и на ночь прикладываю к больным венам. Отеки быстро спадают, и вены прячутся.

* От усталости в ногах на ночь делаю соленые ванночки. А моя мама научила насыпать в тапки полынь и ходить до вечера. Ноги не устают и не болят.

* Хондроз усмиряю настойкой сирени, по 10-15 минут катаюсь на скалке, завернутой в вафельное полотенце.

* Четыре года назад мне удалили желчный пузырь — был камень размером 29 мм, но хронический панкреатит остался. Лечилась пчелиным подмором. 1 стакан сухого подмора заливала 1,5 л 70%-ного спирта или самогона, настаивала 18 дней. Потом процеживала через сложенную в 2 слоя марлю, разбавляла холодной кипяченой водой до 40%, для лучшего эффекта добавляла 100 г аптечной настойки прополиса. Принимала утром и вечером по 1/2 чайн. ложки за полчаса до еды. Через неделю начала принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в день через 20-30 минут после еды. Настойку храню в холодильнике. Перед приемом разбавляю кипяченой водой (1/3 стакана). Прошло 2 месяца, и мой панкреатит пока молчит, давление стабилизировалось, уменьшился шум в голове и ушах, не ноют суставы, нормально работает кишечник, сон стал спокойным, давно не беспокоит тахикардия, зрение улучшилось и вены уменьшились. Теперь и муж начал принимать эту настойку и реже пьет таблетки. Живот спал и желудок пока не беспокоит. Узнав про нашу чудесную настойку, моя подруга с ее помощью решила полечить диабет II степени, и через месяц сахар стал снижаться. Во время приема настойки я не ела ничего острого, соленого, сладкого, копченого, пила чай из трав. А вот фрукты, овощи, ягоды, немного орехов, нежирный творог, ряженку, кефир и нежирное молоко можно, но понемногу. Вот такое лекарство я себе нашла!

Александра Едалина, Заречный, Пензенская обл.

Овёс вместо сигареты

АЙБОЛИТ

Надеюсь, что мой рецепт поможет курильщикам избавиться от этой пагубной привычки, как когда-то помог мне. Трехлитровую кастрюлю наполовину наполните неочищенным овсом, залейте доверху холодной водой, доведите до кипения и варите на медленном огне 30 минут. Отвар слейте, добавьте в него 100-граммовую пачку цветков календулы и настаивайте в теплом месте 12 часов. Затем процедите и уберите в холодильник. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды, пока отвар не закончится.

З. М. Зиявутдинов, с. Магарамкент, Дагестан

У меня подагра. Боль невыносимая!

АЙБОЛИТ

Терапевт сказала, что подагра не лечится, а эндокринолог предложила пить таблетки за 800 руб. (12 таблеток). У меня таких денег нет, и я стала искать выход. Купила бутылочку пихтового масла. Смачивала в нем ватные диски и прикладывала к пальцу. Сверху прикрывала целлофаном и надевала хлопчатобумажные перчатки, а утром снимала. Еще пила капсулы «Фулфлекса». Через два месяца почувствовала облегчение, а еще через три месяца боли исчезли. Дай Бог всем терпения и здоровья!

Т. О. Казанцева, Барнаул, Алтайский край

Огородный сорняк мокрица помогает при болезнях щитовидки

АЙБОЛИТ

Есть такая трава мокрица — сорняк, от которого, если заведется в огороде, очень тяжело избавиться. Но это очень полезный сорняк. В мокрице много йода, который помогает при болезнях щитовидки. А я с помощью этого сорняка избавилась от пяточной шпоры. Как-то утром просыпаюсь, а встать на ногу не могу. Сильно болит пятка. Думаю: дай приложу мокрицу — она мне несколько раз так помогала при ушибах. Мокрицу нужно положить под пятку в носок, как высохнет, заменить на свежую. За три дня шпора у меня прошла.

В. М. Клопова, с. Красное, Ставропольский край

ЭТО ТОЛЬКО У МУЖЧИНЫ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПАМЯТИ: МОТОРНАЯ, ЗРИТЕЛЬНАЯ, СЛУХОВАЯ... А У ЖЕНЩИНЫ — ДЕВИЧЬЯ. И ВСЕ!

Полезно знать

● Люди, которые утром любят поспать подольше и предпочитают подремать в обеденный перерыв, в 2 раза чаще страдают слабоумием в старости. Причина такого явления пока остается неясной. Специалисты полагают, что привычка много спать может быть вызвана депрессией, которая и провоцирует развитие слабоумия.

● Регулярный прием кальция и витамина D может вдвое снизить риск меланомы, показало исследование американских ученых. Уже есть данные, что этот витамин нужно принимать от рака прямой кишки, груди и простаты.

● Австралийские диетологи признали японские суши и роллы опасными для здоровья. Они советуют употреблять не более 2-3 роллов в неделю. И все потому, что в водорослях, входящих в состав суши, много йода, который полезен лишь в умеренных количествах. Его избыток вреден для щитовидной железы. Нарушения в ее работе нередко приводят к избыточному весу, изменению внешности и гормональным нарушениям.

Рецепты народной медицины

БРУСНИЧНАЯ НАСТОЙКА ОТ РЕВМАТИЗМА

Залейте 10 ст. ложек ягод брусники 0,5 л водки, настаивайте 1 месяц, периодически встряхивая. Затем процедите, отожмите. Чем дольше настаиваются ягоды (даже год и больше), тем ценнее настойка и тем сильнее она действует. Принимайте по 1 чайн. ложке, запивая водой, 3-4 раза в день. Летом нужно есть больше свежих ягод брусники, а в остальное время года можно употреблять сок или варенье: по 5-6 ст. ложек в день в течение 3-6 месяцев.

БОЯРЫШНИК ДЛЯ СОСУДОВ

Тщательно разотрите в ступке 100 г цветочных почек боярышника кроваво-красного. Смешайте с 2 ст. ложками меда, 1 чайн. ложкой молотой корицы и таким же количеством ванильного сахара. Залейте смесь 0,75 л коньяка, встряхните и поставьте настаиваться 7 дней. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 2-3 раза в день.

Бронхиальная астма и грипп

Бронхиальная астма, как и бронхит, является одним из самых распространенных заболеваний дыхательной системы. В большинстве случаев астма обостряется при наличии какой-нибудь инфекции. Особенно при гриппе.

Бронхи, обладающие повышенной чувствительностью, быстро реагируют на вирус и начинают сжиматься. В результате человеку становится трудно дышать или того хуже — возникает приступ удушья. Как избежать этого?

Прежде всего, о лекарствах, которые принимает астматик. Как правило, эти препараты находятся в специальных ингаляторах. Пользуются ими с разной частотой — здесь все зависит от тяжести болезни. Если она дает себя знать нечасто, то врачи прописывают режим по требованию. Это значит, что больной пользуется ингалятором только тогда, когда развивается астматический приступ. Так вот — таким людям во время гриппа ингаляторами нужно пользоваться каждый день по несколько раз. И делать это надо обязательно. Если вы и так все время принимаете лекарства от астмы, то их дозу нужно увеличить. Или добавить еще один препарат. Но коррекцию терапии обязательно должен проводить врач. Именно он должен рассчитать дозу принимаемых лекарств и прописать кратность приема. Еще доктор должен порекомендовать противоаллергические препараты, такие как «Тавегил», «Супрастин», «Кларитин», «Лоратодин», «Пипольфен» и подобные им лекарства. Они необходимы, потому как часто астма не только инфекционно зависима, но и вызвана аллергией. Вирус гриппа и его токсины рассматриваются организмом как аллерген. Запускаются биохимические реакции, которые опять-таки приводят к спазму бронхов. Антигистаминные препараты блокируют эти процессы и предупреждают приступ.

При бронхите смешайте 100 мл горячего кипяченого молока, по 1 чайн. ложке меда и топленого масла, соду на кончике ножа. Размешайте и пейте маленькими глотками утром за 30 минут до еды.

Очень хорошо помогают травы, обладающие способностью расширять бронхи. Это укроп, тмин и фенхель. Способны уменьшать аллергический отек лесная земляника, багульник болотный и фиалка трехцветная. Их отвары нужно не только пить, но и использовать для ежедневных ингаляций. Они в комплексе с лекарствами уберегут от очередного приступа астмы. Ее обострение будет предотвращено, если:

* ежедневно делать ингаляции с травами, обладающими противоаллергическим и бронхорасширяющим действием;
* пить отвары этих трав;
* ежедневно пользоваться ингаляторами при легкой степени астмы;
* пользоваться ингаляторами и принимать таблетки при средней и тяжелой степени астмы;
* принимать препараты от аллергии.

Три последних пункта должны обязательно находиться в ведении лечащего врача. Только он назначает конкретные лекарства, их дозы и кратность приема.

А. Н. Качалин, терапевт, врач I категории

Прикинь на себя — *На приёме у хирурга*

Диагноз дикое мясо

Слышала, что дикое мясо можно лечить с помощью сливочного масла. Как это делать?

О. С. Трухинина, Ставропольский край

Сделайте кожаный колпачок, наполните его сливочным маслом и ежедневно перед сном надевайте на палец, а утром снимайте. Ноготь постепенно раскиснет, и боли прекратятся. После этого при помощи перочинного ножа осторожно приподнимите край ногтя, положите под него кусочек марли. Слой марли постепенно увеличивайте. Приподняв врастающий ноготь на значительное расстояние, перевяжите палец. Дикое мясо осядет вниз, больное место заживет, боль прекратится.

***

Играла с любимой собакой, и она нечаянно поцарапала мне мизинец. Через 5 дней из этой царапинки вылез кусок мяса, он болит, по ночам дергает ноготь. Что делать?

А. Коноваленко, Тверь

Прежде всего сходите к хирургу, пусть он осмотрит царапину. А чтобы снять боль, попробуйте делать на ночь спиртовые компрессы, но только не пересушите кожу.

***

У меня на пальце врос ноготь. Как облегчить боль? Я кормлю ребенка грудью, поэтому обезболивающие таблетки пить нельзя.

Е. Васильева, Волгоград

Делайте ванночки: солевосодовые или с отваром ромашки. Мажьте больное место «Траумелем» или «Мирамистином». Но лучше обратиться к хирургу.

***

Мне предстоит операция по удалению дикого мяса на большом пальце ноги. Не могли бы вы коротко рассказать, в чем она заключается? И когда я смогу выйти на работу?

А. Ф. Орловский, Краснодар

Хирург проводит такую операцию прямо в поликлинике под местным обезболиванием (1-2%-ным раствором новокаина). Остроконечными ножницами ноготь рассекают вдоль посередине и пораженную половину его удаляют вместе с вросшим ногтем. Иногда иссекают участок ногтевого валика с грануляциями. На раневую поверхность накладывают мазь и повязку. Первую перевязку проводят на 3-4-й день. Последующие — через день. Трудоспособность восстанавливается через 6-7 дней.

***

Как не допустить врастания ногтя и, как правило, образования дикого мяса?

Р. С. Тимофеева, Удмуртия

Аккуратно и систематически срезайте врастающий ноготь, на ночь делайте теплые ножные ванны, носите свободную обувь.

Л. А. Смоленский, хирург, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Катаракта: сохранить зрение можно

В ОТЛИЧИЕ ОТ ГЛАУКОМЫ, ДИСТРОФИИ СЕТЧАТКИ ИЛИ АТРОФИИ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА, КАТАРАКТА ИЗЛЕЧИМА, И ЗРЕНИЕ ПОЛНОСТЬЮ МОЖНО ВОССТАНОВИТЬ.

■ **ЧАЩЕ МОРГАЙТЕ,** ЧТОБЫ ПОВЕРХНОСТЬ ГЛАЗА ОЧИЩАЛАСЬ И УВЛАЖНЯЛАСЬ. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПЛОХО ВИДЯТ, ДЕРЖАТ ГЛАЗА ШИРОКО РАСКРЫТЫМИ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ И ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ .

■ **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬ ГЛАЗАМИ** И ПЕРЕМЕЩАТЬ ФОКУС ВНИМАНИЯ. ВЕДЕТЕ МАШИНУ — ПЕРЕВОДИТЕ ВЗГЛЯД СО СПИДОМЕТРА НА ЗЕРКАЛО ЗАДНЕГО ВИДА, НА НОМЕР ВПЕРЕДИ ИДУЩЕЙ МАШИНЫ.

— Сейчас офтальмологи диагностируют катаракту у каждого третьего пациента. Значит, от этой напасти никуда не деться?

— Вообще-то, по мнению ученых, глаз человека в идеале способен служить ему верой и правдой примерно 120 лет, если нет никаких врожденных или наследственных аномалий. А это значит, что в наших силах надолго сохранить зрение.

Катаракта сегодня считается самой распространенной болезнью пожилых людей. В норме хрусталик имеет форму линзы и способен свободно пропускать световые лучи, фокусируя их в одной точке — в центре желтого пятна сетчатки. Как только нарушается прозрачность хрусталика (а это происходит в самом начале болезни), появляются участки помутнений. Но бывает так, что хрусталик мутнеет на периферии, а центр его прозрачен. Человек не замечает изменений, видит нормально. Вообще-то изменения хрусталика происходят постоянно с самого рождения человека. У детей он абсолютно жидкий, мягкий, свободно меняет свою кривизну. С возрастом хрусталик потихоньку уплотняется, меняет цвет, желтеет. Такие возрастные изменения хрусталика называются факосклерозом. Это в какой-то степени защитная реакция организма: желтый цвет фильтрует синюю часть спектра видимого света, защищая таким образом сетчатку.

— Получается, что не все катаракты одинаково влияют на зрение?

— Именно так. С периферической катарактой можно жить, не испытывая неприятных ощущений. При появлении катаракты в центре глаза хрусталик мутнеет и уплотняется. Внутри него как бы формируется еще одна линза, и появляется близорукость. Человек, который читал в плюсовых очках, замечает, что ему в них неудобно. Существует еще и заднекапсулярная катаракта. При ней хрусталик мутнеет в задней части, и, несмотря на то, что остальная его часть остается прозрачной, острота зрения падает. Человек начинает плохо видеть при ярком свете, когда зрачок сужается. Бывает, что к окулисту приходит водитель и жалуется, что его слепят фары встречного транспорта, а в темном врачебном кабинете во время осмотра он видит 9-10 строчек.

Хрусталик надо беречь особенно тем, кому за... Губительно воздействуют на глаза солнечные лучи, поэтому так важно носить солнцезащитные очки с ультрафиолетовым фильтром. Любое другое излучение (радиация, сварка) тоже вредны для зрения. Диабет, гипертоническая болезнь, ревматизм, травма головы или глаза, а также воздействие электрического тока, внутриглазные заболевания, например, высокая близорукость или глаукома, также вызывают раннее развитие катаракты.

— Если катаракта обнаружена на ранней стадии, можно ли обойтись без операции? Например, полечиться витаминными каплями или другими препаратами...

— Важно выявить начало помутнения хрусталика. Это позволяет сделать биомикроскопия глаза. Кстати, можно и самому заподозрить появление катаракты. Конечно, такую диагностику не сравнить с профессиональной, но все же. Что для этого необходимо? Попробуйте вырезать кусочек черной бумаги размером 3х3 сантиметра, в центре иголкой сделать отверстие — получаются самодельные очки. Их надо поднести близко к своему глазу и посмотреть на белый лист бумаги. Если он останется белым по всей поверхности, значит, хрусталик прозрачен. Появление на листе бумаги неподвижных темных пятен — сигнал! Или это начинается помутнение хрусталика, или на сетчатке есть изменения. В любом случае надо поспешить к врачу.

— Диагноз поставлен. Как лечить эту глазную болезнь?

— Полностью избавиться от катаракты можно только хирургически. На начальных стадиях для поддержания прозрачности хрусталика и улучшения обменных процессов в нем рекомендуются глазные капли. Их около 70 — самых разных. При различных видах катаракты используют разные капли. При заднекапсулярной катаракте обычно назначают препараты «Витафакол», «Катахром», 4%-ный раствор таufона, 1%-ный раствор рибофлавин-мононуклеотида. Если хрусталик теряет прозрачность и необходима коррекция обмена веществ, можно покапать тот же «Витафакол». При возрастных катарактах рекомендуется использовать «Каталин», «Квинакс», «Вита-иодурол трифосфаденин».

Все эти капли предназначены для длительного лечения. Но даже самым современным глазным каплям не всегда по силам справиться с катарактой. Они могут лишь задержать прогрессирование болезни.

— А что потом?

— Любая катаракта прогрессирует, у кого-то быстрее, у кого-то медленно. Но в любом случае человек постепенно начинает терять остроту зрения. Рано или поздно это заканчивается операцией. Смысл ее в том, чтобы заменить хрусталик. Не убрать его полностью — в идеале врач должен оставить от него капсулу — прозрачную пленочку, куда он имплантирует новый искусственный хрусталик. Диаметр хрусталика — 10-11 миллиметров. Чтобы убрать поврежденный из глаза, хирург раньше делал разрез как минимум в 12 миллиметров. Сейчас же существуют новые технологии проведения операции. Врач под местной анестезией (пациент при этом не испытывает болевых ощущений) делает прокол в 2-3 миллиметра, заходит внутрь глаза, вскрывает капсулу. Старый хрусталик разрушает ультразвуком, ставит новый хрусталик — он мягкий, скручен в трубочку, а внутри глаза расправляется. Никаких швов, крохотный разрезик зарастает. Теперь операция по поводу катаракты длится максимум 15 минут. Зрение восстанавливается через 1-2 дня вместо 5-6 месяцев, а трудоспособность — через неделю.

— Существует ли связь между зрением и питанием?

— Если зрение не в порядке, ешьте побольше овощей и фруктов. Животные жиры лучше заменить растительными, поменьше жирного. Так можно замедлить наступление атеросклеротических изменений сосудов в организме, в том числе сосудов сетчатки, развитие дистрофических изменений на глазном дне, предотвратить развитие тромбозов, закупорки сосудов, питающих глаз. Глазам особенно нуждаются в витаминах А,В и С. Значит, в рацион необходимо включать морковь, баклажаны, шпинат, спаржу, свеклу, зеленый лук, чеснок, красный перец, черную смородину, чернику, щавель, салат, тыкву. Близится лето, на дачных участках все это растет. Так что пользуйтесь дарами природы. Такая пища улучшает состояние тканей сетчатки и зрительного нерва. Полезны фасоль, грецкие орехи, крупы — овсяная и гречневая — в них много тиамина, а он полезен для зрения. Не забывайте и о семечках, кукурузе, белых грибах, рыжиках — в них содержится селен.

И. В. Тихомиров,
офтальмолог,
врач высшей категории

Пригодится

● **Завтракайте йогуртом с голубикой.** В сочетании с витамином Е антоцианы, которые содержатся в голубике, останавливают развитие близорукости. Ученые советуют съедать в день всего полстакана голубики (свежей или замороженной) или хотя бы два стаканчика йогурта с голубикой.

● **Ешьте шпинат.** В нем содержится лютеин, который защищает сетчатку и не дает клеткам глаза стареть. Лютеин, подобно солнцезащитным очкам, отражает вредные световые лучи и в то же время связывает свободные радикалы. Именно поэтому офтальмологи рекомендуют каждый день съедать по несколько листиков шпината.

● **Отдавайте предпочтение красному, а не белому луку.** Красный содержит в 10 раз больше флавоноидов, а они особенно важны для зрения, т. к. содержат кверцетин. Это вещество уменьшает накопление сорбита в хрусталике глаза, замедляя тем самым формирование катаракты.

Весна, Великий пост – время очищения

В воздухе пахнет весной. Душа замирает в предчувствии счастья... А организм устал от долгой зимы и нуждается в помощи. Ему необходимо избавиться от «шлаков», накопленных за зиму. Недаром на весну приходится Великий пост — самый продолжительный и строгий.

Желание очистить свой организм настолько велико, что раньше люди прибегали к такому «варварскому» методу очищения печени, как чередование приема растительного масла и сока лимона. Но сегодня в этом нет необходимости, так как в каждой аптеке можно купить Овесол — натуральное средство для быстрого, но бережного очищения печени от шлаков и токсинов.

Овесол буквально «промывает» печень и сохраняет здоровую вязкость желчи, что препятствует образованию камней. Ведь в сложном составе Овесола вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Действуя в комплексе, эти компоненты не только чистят печень, но и поддерживают ее здоровую работу во время всего периода очищения. При этом Овесол не является лекарством, а значит — не имеет побочных действий.

Сегодня Овесол стал еще эффективнее. Компания «Эвалар» выпустила новый препарат «Овесол усиленная формула». Бережная чистка печени всего за 10 дней!

Уже после первого курса очищения Овесолом печень продолжит «трудиться» налегке, надолго сохраняя Ваше здоровье и хорошее самочувствие.

Бережное очищение печени Овесолом полезно проводить регулярно, а весной это будет особенно к месту, ведь недаром Великий пост — время очищения духовного и физического — приходится именно на весну.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный) в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU.77.99.11.003.E.047792.11.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.007529.05.12 БАД. Не является лекарством. О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом. Реклама

РЕКЛАМА № 11755

С берёзы — для Алёши, с сосны — Василию...

Такое количество омелы белой, как в Ставрополе, не видела нигде. Листьев на деревьях пока нет, и потому отлично видны висящие на ветвях зеленые шары. Это чудо называется омела белая.

Помню, как в начале 1960-х годов я приезжала к своей бабушке Вере на зимние студенческие каникулы в тихое маленькое село. Бабушка собирала соседских мальчишек, и мы шли заготавливать омелу. Ребята ловко взбирались на деревья и крюками снимали это растение. Бабушка складывала его в льняные мешочки: с березы — для Алеши (он страдал эпилепсией), с сосны — для Василия Гавриловича (он сердечник, еще у него болели суставы). Помню, на краю села росла сосна. Люди ее очень оберегали, ведь она сама по себе лекарь, да еще приютила омелу. Омела редко встречается на хвойных деревьях, да и среди густой зеленой хвои ее трудно разглядеть. Чаще она селится на яблонях, грушах, да так обильно, что может погубить сад.

Какое же это удивительное растение-паразит! Для лечения используются молодые веточки и листья (в рецептах называются «трава омелы белой»). Правильно высушенное сырье из зеленого становится оливково-желтым. Растение обладает успокаивающим действием, оно нормализует артериальное давление, очищает сосуды.

Сколько помню, моя бабушка всю жизнь лечилась омелой и никогда не страдала головными болями и бессонницей. Периодически курсами она пила свой любимый настой. Сухой измельченный сбор (смешивала по стакану травы омелы белой, цветков боярышника, календулы, цветков тысячелистника, корня валерианы, листьев мяты, травы хвоща) хранила в стеклянной банке. 1 ст. ложку сбора настаивала 3 часа в стакане холодной воды, кипятила 5 минут, снова настаивала, укутав полотенцем, 1 час и пила в течение дня по нескольку глотков. 21 день принимала — 7 дней делала перерыв, и так проводила 4 курса, после которых делала 2-месячный перерыв.

В перерывах в течение 7 дней бабушка пила настои из одной-двух трав: цветков клевера, донника, мелиссы, ромашки, барвинка, цветков каштана, корней таволги. Однажды бабуля попросила меня показать свой рецепт профессору, который преподавал у меня фармацевтику: все ли правильно она делает? И бабушка была удивлена, когда профессор С. Д. Соколов одобрил этот рецепт. Он сказал: «Сбор очень полезен при атеросклерозе с повышенным давлением: омела нормализует давление, снимает связанные с ним головокружения и боль. При так называемом старческом сердце нет ничего лучше цветков боярышника, мята снимает спазмы, хвощ — отеки, календула и тысячелистник благотворно влияют на ритм сердца, валериана успокаивает. Прием этого снадобья глотками обеспечивает постоянную микродозировку. Но использовать омелу для лечения можно недолго, так как она ядовита».

Мне лично держать в узде гипертонию помогает настойка омелы: 10 г измельченной травы (веточки и листья) заливаю 100 г водки, настаиваю 21 день и принимаю по 15-20 капель с водой 3 раза в день до еды. Или еще проще: 2 чайн. ложки измельченной травы омелы заливаю 300 мл воды, кипячу, настаиваю 30 минут, процеживаю и принимаю по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар храню в холодильнике. Курс лечения — 3 недели, неделя перерыв. Так лечусь в течение 3-4 месяцев, затем делаю 2-месячный перерыв. Но лучше всего от гипертонии помогает бабушкин сложный сбор.

Валентина Петровна Рудницкая, Ростов-на-Дону

Для диабетиков

Три килограмма репчатого лука делю на 10 частей

Я — диабетик со стажем. Снижать уровень сахара в крови до нормы мне помогает такой рецепт. 3 кг крупного репчатого лука делю на 10 равных частей. Утром 1 часть чищу, нарезаю помельче, кладу в маленькую эмалированную кастрюлю и заливаю 250 мл кипятка. Кипячу 10 минут, снимаю с огня и отжимаю. Лук выбрасываю, а жидкость делю на 3 равные части и пью 3 раза в день за 30 минут до еды. И так лечусь 10 дней без перерыва. Через полгода повторяю.

А. В. Новикова, Орловская обл.

Настой семечек нормализует сахар

Хочу помочь тем, кто страдает диабетом. Стакан семечек подсолнечника промойте и в 3-литровом термосе на ночь залейте кипятком. Утром процедите и настой пейте в течение дня сколько захотите. Но никакой другой жидкости — ни чая, ни молока, ни компота — при этом не употребляйте. Так надо делать неделю. Каждый день готовьте свежий настой. На восьмой день анализ покажет, что сахар снизился до нормы.

И. П. Дежнев, Саратовская обл.

Пью отвар из сушёных стручков фасоли

У меня диабет II типа. Осенью я купила 1,5 кг зеленых стручков фасоли, высушила их. Теперь беру по 5 штук, кладу в эмалированную кружку, заливаю 200 мл кипятка, настаиваю и выпиваю 3 раза в день за 30 минут до еды. Сахар у меня снизился сначала до 6,3 единицы, а теперь уже до 5,8.

Мне уже 78 лет. Хожу на процедуры. От уколов на ягодицах образовываются такие шишки! Я беру лист капусты, смазываю его медом, закрепляю лейкопластырем, и за неделю шишка исчезает.

В. А. Полежаева, Иркутск

Рецепты народной медицины

После инсульта

* Черную редьку натрите на терке, отожмите сок. Отдельно выжмите сок из лука. Смешайте равное количество сока редьки и лука, разбавьте теплой кипяченой водой пополам и растирайте парализованные конечности 1 раз в день.

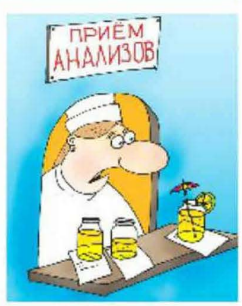
* Стеклянную банку до половины наполните сухими лавровыми листьями, доверху залейте оливковым маслом. Настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите и растирайте парализованные конечности 1 раз в день.

* 1 стакан сухих измельченных плодов можжевельника или 2 стакана свежих измельченных веточек залейте 3 л воды, кипятите на маленьком огне полчаса. Снимите с огня, настаивайте 30 минут, процедите. Влейте в ванну с водой (37-38°С) и принимайте не больше 15 минут.

* 1 стакан измельченных корней или плодов шиповника залейте 3 л воды, кипятите на маленьком огне 30 минут, снимите с огня, настаивайте полчаса, процедите. Влейте в ванну (температура воды 37-38°С). Продолжительность процедуры — не больше 15 минут.

* 200 г сухой травы шалфея залейте 10 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Вылейте в ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры — 15 минут.

* Соберите корни подсолнуха после сбора урожая. Срежьте и выбросьте волосяные корешки. Корни промойте, высушите, измельчите топориком. 1/2 стакана корней залейте 1 л воды, кипятите на маленьком огне в эмалированной посуде 5 минут, процедите, но корни не выбрасывайте, а храните в холодильнике (их можно потом использовать еще раз). Теплым отваром растирайте парализованные конечности 1-2 раза в день. Когда отвар закончится, достаньте из холодильника корни, залейте 1 л воды и кипятите 15 минут, используйте так же. После этого корни выбросьте, а следующую порцию отвара готовьте из свежих корней.



На приёме у эндокринолога ***Вы просили рассказать***

Несахарный диабет

НУЖНА ЛИ ДИЕТА?

Надо ли несахарным диабетикам соблюдать диету и подсчитывать калории?

Г. П. Трунин, Саратовская обл.

В какой-то особой диете нет необходимости. Просто те, у кого масса тела ниже нормы, нуждаются в питании, обогащенном белками и витаминами. В рационе всегда должны быть мясо, рыба, молочные продукты, овощи, свежие фрукты, зелень.

В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ОТ САХАРНОГО?

Расскажите, чем несахарный диабет отличается от сахарного и отчего возникает.

О. В. Никонова, Пермь

Сахарный диабет связан с выработкой гормона инсулина, а в возникновении несахарного диабета повинен другой гормон — вазопрессин. Он следит за тем, чтобы воды в организме всегда было вдоволь. При малейшей угрозе обезвоживания гормон задерживает мочеотделение, буквально выжимая воду из почек и заставляя их вернуть жидкость в организм. Когда по каким-либо причинам вырабатывается мало вазопрессина или того хуже — он совсем не производится, развивается несахарный диабет. Как правило, болезнь заявляет о себе внезапно и остро. Мучимый неутолимой жаждой, человек может выпить за сутки от 5 до 18 л жидкости (при норме 1,5-2 л). Организм естественно, стремится вывести всю лишнюю жидкость, и начинается мочеизнурение — выделяется примерно столько же, сколько выпито. Больной слабеет, худеет, снижается работоспособность, ухудшаются сон и аппетит. В дальнейшем могут возникнуть серьезные проблемы с почками, желудком, печенью. У женщин возможно нарушение менструальной и детородной функций, у мужчин — снижение потенции и полового влечения.

При несахарном диабете надо ежедневно принимать 16-18 капель настойки прополиса с ложкой молока или воды 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, после чего сделать перерыв и повторить лечение.

БОЛЕЗНЬ ПРОШЛА, А ЖАЖДА ОСТАЛАСЬ

Во время тяжелого гриппа меня начала мучить сильная жажда. Болезнь прошла, а жажда осталась. Я выпивал в день по 5-7 л воды. Заподозрил неладное, обратился к эндокринологу. Он поставил диагноз несахарный диабет. Что могло стать причиной развития этого недуга?

И. Н. Свиркин, Тула

Толчком к развитию недуга могут стать грипп, ангина, скарлатина, туберкулез. Несахарный диабет может быть проявлением другого заболевания, в частности опухоли гипоталамуса. Он возникает и как следствие черепно-мозговой или психической травмы. А у женщин может случиться вскоре после тяжелых родов или аборта. Но каковы бы ни были причины, основными симптомами всегда остаются сильная жажда и обильное выделение мочи. Не надейтесь, что все пройдет само собой. Сразу же, не откладывая, обратитесь к терапевту, а еще лучше — к эндокринологу. Спутать сахарный диабет с несахарным невозможно. При сахарном диабете в моче нередко содержится глюкоза. Это абсолютно исключено при несахарном диабете.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Расскажите, пожалуйста, чем лечат несахарный диабет?

О. Н. Емельянова, Тверская обл.

Лечение назначается в зависимости от причины, вызвавшей заболевание. Если несахарный диабет обусловлен опухолью гипоталамуса или гипофиза, применяют лучевую, химиотерапию или удаляют новообразование хирургическим путем. Если первопричиной стало какое-либо воспалительное заболевание, назначают антибиотики и другие противовоспалительные средства. Если нарушена работа гипоталамуса или гипофиза, врачи стараются восполнить количество гормона вазопрессина с помощью лекарств, содержащих его.

Лечение несахарного диабета тонкое и долгое, иногда приходится лечиться систематически, всю жизнь. Если тщательно и аккуратно выполнять назначения врача, на долгие годы удается сохранить и хорошее самочувствие, и высокую работоспособность.

БОЮСЬ ОТОЙТИ ОТ ТУАЛЕТА...

Те, кто болеет несахарным диабетом, знают, как это мучительно. Лично я днем и ночью боюсь отойти от туалета. Из-за этого даже пришлось бросить любимую работу. Муж убеждает, что надо себя сдерживать — пить поменьше, и тогда все нормализуется. Я пробовала держать себя в рамках, но это невыносимо!

А. Прохорова, Московская обл.

Нельзя ограничивать жидкость! Для больных несахарным диабетом это очень опасно: возникает угроза обезвоживания и резко ухудшается самочувствие. Помимо слабости, головной боли, тошноты могут начаться судороги. Резко падает артериальное давление, учащается сердцебиение.

С. П. Дибишев, эндокринолог, врач высшей категории

Цифры и факты

* 100-200 кг — такую нагрузку могут выдержать наши волосы.
* 2 года — средняя продолжительность жизни волос у мужчин. У женщин волосы живут в 2-2,5 раза дольше.
* Быстрее всего волосы растут в первой половине дня. Медленнее всего — ночью.
* К облысению, кроме наследственности, могут привести нервная работа, беспорядочное питание, неполадки с желудком, щитовидной железой.
* Ресницы растут в три ряда. Причем на верхнем веке насчитывается от 150 до 200 волосков, а на нижнем — в 2 раза меньше.
* В России самые длинные волосы у жительницы Волгограда Татьяны Письменной (длина более 2,5 м).
* Ежедневно у взрослого человека выпадает 100-200 волосков.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Скорее откройте Ваш паспорт и проверьте: номер Вашего паспорта может сделать Вас МИЛЛИОНЕРОМ!

БЕЗ ТРУДА, БЕЗ РИСКА, БЕЗ ОБМАНА!

Скорее убедитесь, что Вы счастливчик и номер Вашего паспорта может принести Вам 100 000 рублей, 200 000 рублей или даже 1 800 000 рублей*.

Для этого:

❶ Сложите все цифры серии и номера Вашего паспорта.

❷ Умножьте это число на 9.

❸ Затем сложите между собой все цифры полученного числа так, чтобы в результате у Вас получилась цифра от 1 до 9.

ВНИМАНИЕ! Если в результате Ваших вычислений у Вас получилась **цифра 5** – Вы претендент на **100 000 рублей**, **цифра 7** означает приз в размере **200 000 рублей**, **цифра 9** соответствует призу **1 800 000 рублей!**

* При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже **.

Вы обладатель паспорта миллионера? Звоните сейчас!

18+ **8(800)333-5-464**

Звонок бесплатный и с мобильного, и с домашнего телефона

03.20068.68.112.1

НА ПРИЗАХ ПРОСЛАВЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА «ТОВАРЫ СО ВСЕГО СВЕТА». 1) ООО «РУСЬКОТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»). С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С 05.12.2012 ПО 15.03.2013 (ПРОДЛЕНА ДО 30.04.2013) С ВЫЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 800 000 Р. ДОП. ПРЕМИЙ В РАЗМЕРЕ 200 000 Р. И 100 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 755-49-49. 2) НА ПОРОЗЫ ЗЛАТЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПУТЕМ РАСЧЕТА КОНАЛЬ ПРИЗОВОЕ МЕСТО, КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ЧИСЛО 5, ТИЛИ ЗА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ И ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА, НЕЗАВИСИМО ОТ РЕЗУЛЬТАТОВ РАСЧЕТА КЛИЕНТ ВЫРАЖАЕТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 1 800 000 Р. ДОП. ПРЕМИЯМИ – 200 000 Р. И 100 000 Р. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИИ – 200 000 Р. И 100 000 Р. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) В РАЗМЕРЕ 1 800 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 200 000 Р. И 100 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». 4) УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОТ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО. Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЛА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА ИЛИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ДЛЯ ПРЕЗЕНТА. СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ ЗО ДНЯ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ПРИЖДАНИ РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 6) ОРГАНИЗАТОР ПРОДАЖЕ – ООО «РУСЬКОТИ». ОГРН 1027700600 ЛО. АДРЕС: ГОРОД МОСКВА, ПЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 25. ВСЕХ КОРРЕСПОНДЕНЦИЙ ОТЛАНЕЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСЬКОТИ», А/Я 15, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140061. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОНТРОЛЬНЫХ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 755-49-49 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 09:00 ДО 21:00).

РЕКЛАМА № 11328

Скорая помощь от природы

ПЕРЕД МЕСЯЧНЫМИ

Для облегчения состояния при ПМС, раздражительности и нервозности 2 ст. ложки сухих ягод и 1 ст. ложку листьев черной смородины залейте 1 л кипящей воды, варите на маленьком огне 10-15 минут под крышкой. Принимайте по 3 ст. ложки после еды. Начинайте пить отвар за неделю до месячных, а заканчивайте на второй день менструации.

ПРИ АМЕНОРЕЕ

Помогают домашние средства, приготовленные на основе лекарственных трав: крушины, мелиссы, вахты и других растений, обладающих способностью стимулировать половую систему женщины.

Возьмите по 1 десертной ложке листьев розмарина, мелиссы лекарственной и цветков ромашки аптечной. Засыпьте сбор в эмалированную посуду, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте под крышкой 30 минут. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день — утром и вечером.

ПРИ МУЖСКОМ КЛИМАКСЕ

1 кг свежих ягод шелковицы кипятите в 0,5 л воды полчаса. Отвар перелейте в другую посуду, вновь к ягодам добавьте 0,5 л воды и кипятите еще полчаса. Воду слейте, ягодную массу перетрите, поместите в воду от первой варки и добавьте 300 г меда. Доведите смесь до кипения, охладите. Принимайте в теплом виде по 1 чайн. ложке 2 раза в день через час после еды.

ОТ ПАХОВОЙ ГРЫЖИ

Истолките 1/2 стакана очищенных желудей, смешайте с 50 г измельченной коры и горстью листьев дуба, залейте все 0,75 л красного крепленого вина. Настаивайте 2 недели, часто встряхивая, затем процедите, отожмите. Смочите в настойке кусочек марли и приложите ее на ночь к грыже, сверху накройте полиэтиленом и чем-нибудь утеплите.

■ **ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ СЕКСОМ** 1-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ У МУЖЧИН НА 30% СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

■ **ДЛИТЕЛЬНАЯ ЕЗДА В АВТОМОБИЛЕ** С ПОДОГРЕВОМ СИДЕНИЙ ВРЕДИТ МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ, ПРЕДУПРЕЖДАЮТ НЕМЕЦКИЕ УРОЛОГИ. ЭТО УХУДШАЕТ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ.

Спрашивали? Отвечаем

ЗУД МОШОНКИ

Уже целый год меня беспокоит зуд мошонки. Дерматолог ничего не нашел.

Павел, Тольятти

Зуд половых органов может возникать на нервной почве. Надо сходить на прием к неврологу.

КАК ЛЕЧИТЬ МОЛОЧНИЦУ У МУЖЧИН?

Какими лекарствами лечат урологи молочницу у мужчин?

И. Суходол, Воронежская обл.

При молочнице у мужчин на головку полового члена наносят препараты в виде крема 2 раза в сутки в течение недели. Обычно этого бывает достаточно, так как мужской организм менее подвержен грибку Candida. Однако, если заболевание стало хроническим и мужчина к врачу обратился поздно, придется принимать внутрь противогрибковые препараты. Очень часто кандидоз у мужчин и женщин — признак снижения иммунитета, поэтому врачи настоятельно рекомендуют и тем, и другим пройти дополнительную диагностику на половые инфекции. Только если в организме нет скрытых инфекций и хронических заболеваний, можно рассчитывать на полное избавление от молочницы. Так что, не обращаясь к дерматовенерологу или урологу, который поставит точный диагноз, не излечиться.

НЕ ЧАСТО ЛИ Я ЗАНИМАЮСЬ СЕКСОМ?

В свои 59 лет я стараюсь заниматься сексом как минимум через день. Правильно ли я делаю или слишком часто вредно?

Анатолий, Ростовская обл.

Все делаете правильно. Поддерживая сексуальную активность на максимально возможном уровне, мужчина тем самым продлевает свою половую жизнь.

СКОЛЬКО РАЗ МОЧИТЬСЯ?

Сколько раз в сутки должен мочиться здоровый мужчина? Мне 40 лет, в последнее время количество мочеиспусканий увеличилось до 10 раз (из них два ночью). Это норма или стоит обратиться к врачу?

Александр, Московская обл.

Норма для вашего возраста — 8 раз в сутки. У вас она немного превышена, тем более два раза приходится на ночное время — это уже повод для консультации с урологом.

А. П. Кожемякин, уролог, врач I категории

От простатита

5 СТ. ЛОЖЕК РАЗМОЛОТОЙ КОРЫ ЛИСТВЕННИЦЫ НАСЫПЬТЕ В ТЕРМОС, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, ЗАКРОЙТЕ И НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ. УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ ЭТУ ДОЗУ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 4-5 ПРИЕМОВ ЗА 40 МИНУТ ДО ИЛИ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 1-6 МЕСЯЦЕВ С ПЕРЕРЫВАМИ НА 7 ДНЕЙ ПОСЛЕ КАЖДЫХ 15 ДНЕЙ ПРИЕМА НАСТОЯ.

Коварная болезнь — *Авторитеты дают советы*

Поликистоз и бесплодие

СЕГОДНЯ МНОГИЕ МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЛЕЧАТСЯ ОТ БЕСПЛОДИЯ, ВЫЗВАННОГО ПОЛИКИСТОЗОМ ЯИЧНИКОВ. КАК МОЖНО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?

Что происходит с организмом?

Поликистоз развивается, когда в яичнике нарушается процесс созревания яйцеклеток. Прежде всего это сказывается на регулярности месячных: задержки становятся длительными. Менструацию приходится ждать месяц, а то и три, иногда до полугода. Юная девушка может не придать особого значения таким задержкам. И все же есть симптомы, которые свидетельствуют о неполадках в ее организме: это жирная кожа, угри, прыщи, сальные волосы. Внезапно, без видимых причин, может увеличиться вес на 8-10 кг, на лице и теле появляются лишние волосы.

У женщин старшего возраста причинами появления поликистоза яичников чаще всего становятся стрессы, психические травмы, перенесенные за несколько лет до этого. Подтолкнуть развитие болезни могут хронические воспаление глоточных миндалин, острые респираторные вирусные инфекции. Они сбивают нервную систему с нужного лада, мешают ей нормально выделять вещества, руководящие работой яичников.

Бывает, женщины испытывают некоторые болевые ощущения, живот внизу как будто тянет. Могут быть болезненные месячные. Но острые, сильные боли, как правило, не возникают.

Как выявляется поликистоз яичников?

При частых нарушениях менструального цикла надо обратиться к гинекологу-эндокринологу и пройти обследование: сделать УЗИ органов малого таза в разных фазах цикла. При поликистозе в женском организме в несколько раз увеличивается уровень мужских половых гормонов, поэтому нужно обязательно исследовать суточную мочу на 17-КС или провести анализ крови на тестостерон. Могут потребоваться анализы крови из вены на гормоны ЛГ и ФСГ, управляющие яичниками. Их проводят в первой фазе, потом во время овуляции и во второй фазе. Если фазы цикла не выражены, анализы берутся с разрывом в 7-10 дней.

Можно определить сбой самой, если по утрам, до подъема с постели, измерять ректальную температуру и составить график, который отражает процесс созревания яйцеклетки. Если в середине цикла температура не повышается до 37°С и выше, а весь месяц держится на одном уровне, значит, нужна консультация с врачом.

В возрасте за 50 лет женщина нуждается в более пристальном внимании. Посещайте гинеколога раз в полгода. Причем каждый раз проходите обследование шейки матки, груди, яичников.

Как лечиться?

Врач назначит гормональные препараты, снижающие уровень мужских гормонов. Они в течение двух месяцев заметно улучшают внешний вид кожи. Но, чтобы заставить яичники работать, нужно пить лекарство несколько месяцев. А потом снова обследоваться, чтобы проверить, правильно ли действует препарат. Если гормоны не помогают, имеет смысл провести малотравматичную операцию, во время которой из яичников вырезают треугольные кусочки. В результате высвобождаются гормоны яичников и созревает яйцеклетка. В течение 3-6 месяцев после операции восстанавливается ритм месячных. Если женщина настроена на беременность, следующим шагом становится стимуляция овуляции. Как правило, беременность наступает в течение 6-12 месяцев после лечения.

Н. Б. Боева, гинеколог, доктор медицинских наук

Одних любят, а на других женятся...

Порой мужчины и сами удивляются своему выбору. Всю жизнь любил длинноногих и худых, а женился... не по расчету и без принуждения. И что самое досадное, он счастлив рядом с этой «мышкой» или «пышкой»... А все дело в гормонах: мужских — андрогенах — у мужчин, и женских — эстрогенах — у женщин.

ПРОЯВЛЕНИЕ ЭСТРОГЕНОВ

* Чистая кожа
* Высокий голос
* Отсутствие волос на теле
* Слабо развитый плечевой пояс
* Жировая прослойка на бедрах и ягодицах
* Тонкая талия
* Широкие и полные бедра
* Желание рожать и воспитывать детей
* Короткие ноги
* Сужение бедра к колену
* Доброта, сентиментальность

ПРОЯВЛЕНИЕ АНДРОГЕНОВ

* Низкий голос
* Волосы на теле и лице
* Рельефная мускулатура
* Широкие плечи
* Примерно одинаковый объем бедра в верхней и нижней части
* Сильные руки
* Узкие бедра
* Длинные ноги
* Постоянная готовность к сексу
* Быстрота мышления, аналитические способности
* Жесткость, безжалостность

Бегом от простатита

ЧТО ДЕЛАТЬ МУЖЧИНЕ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ПРОСТАТИТОМ?

1 **Защищайтесь от половых инфекций.** Они провоцируют воспаление предстательной железы. Лучший способ защиты — использование презерватива.

2 **Не мерзните.** В результате переохлаждения болезнетворные бактерии и вирусы в простате активизируются. Ни в коем случае нельзя сидеть на холодном или мокром, одеваться не по сезону. Особенно опасно резкое охлаждение, например, когда распаренный в сауне мужчина ныряет в ледяную купель. Любите попариться — обливайтесь холодной водой сверху.

3 **Больше двигайтесь.** Воспаление простаты может вызвать застой крови в предстательной железе. Чтобы улучшить циркуляцию крови в малом тазу в целом, бегайте, ходите, занимайтесь на тренажерах.

4 **Ведите регулярную половую жизнь.** Каждые четыре дня предстательная железа вырабатывает сок, который является составляющей спермы. Чтобы в простате не возникало застойных явлений, он должен своевременно выходить во время эякуляции. Так что занимайтесь любовью не реже двух раз в неделю.

5 **Правильно питайтесь.** В рационе должно быть достаточно цинка и селена. Накапливаясь в простате, они защищают ее от воспаления. Необходимые микроэлементы можно черпать из морепродуктов, тыквы, ягод, курицы, кролика, отрубного хлеба.

6 **Не ленитесь ходить к врачу.** После 40 лет визит к андрологу или урологу необходимо наносить раз в год, даже если никаких жалоб нет. Это предотвратит развитие воспаления в простате и не даст ему возможности стать хроническим.

Д. Ф. Бабенко, уролог, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Самый желанный запах — мамин

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НОВОРОЖДЕННЫМ МАЛЫШОМ В ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ЖИЗНИ?

Ему приятно, когда тепло, и неприятно, когда холодно

80% своей информации о мире в течение первых недель жизни малыш получает через осязание. Ему приятно, когда тепло, и неприятно, когда холодно. Младенцу лучше всего подбирать очень мягкие ткани, претерпевшие не одну стирку. И еще кроха может почувствовать эмоциональное состояние человека, который его держит на руках. Да-да, не удивляйтесь! Если этот человек напряжен или расстроен, младенец также может беспокоиться и плакать. А если его держат жесткие и равнодушные руки, малыш зажимается и становится напряженным. Приятнее всего спокойные, теплые и родные руки мамы. Чтобы нормально развиваться, маленькому ребенку необходимо как можно больше контакта кожа к коже с мамой. Это, кстати, предотвращает послеродовую депрессию женщин и запускает сильные материнские чувства. Простой непрофессиональный материнский массаж поможет малышу начать осознавать свое тело, а маме — наладить контакт с новорожденным.

Самый желанный — мамин запах

Ребенок, которому всего 3 дня от роду, отворачивается от неприятного, резкого запаха. Самый желанный для него запах — мамин. Но постепенно в течение первых недель младенец начинает узнавать запах папы или бабушки. Однако резкие запахи еще долго будут отталкивать и пугать малыша, поэтому родственникам лучше не пользоваться благовониями. Стиральный порошок выбирайте с ненавязчивым запахом или при стирке включайте режим дополнительного полоскания.

Если мама собирается ненадолго отлучиться из дома, надо просто оставить в кроватке или коляске, недалеко от носика ребенка, свою футболку, которую вы только что носили. Кроха, чувствуя рядом запах мамы, будет вести себя намного спокойнее. Вообще мамин запах успокаивает детей вплоть до поступления в школу. Ведь этот запах особый, первый из известных. Все дети до года-полутора чувствуют запахи даже острее, чем женщина в первый триместр беременности. Помните об этом и, собираясь в гости с ребенком, не забудьте захватить с собой одеяльце, пахнущее домом.

Слышать ребенок начинает задолго до рождения

На седьмом месяце беременности детки в мамином животике уже хорошо слышат и даже могут различать голоса своих близких и пугаться резких и низкочастотных звуков. Поэтому после родов ребенок узнает голоса папы и мамы. Если во время беременности мама часто напевала какую-нибудь песенку, велик шанс, что малыш узнает мелодию, и она будет его успокаивать. Вообще же самый лучший способ угомонить расплакавшегося младенца — это старая добрая колыбельная плюс запах матери, тепло ее тела, мерный темп покачивания. Это веками проверенный способ!

Малыш не сразу начинает видеть

Природа как бы щадит его, бережет от избытка впечатлений. Первые несколько дней жизни ребенок видит мир перевернутым, так как зрительные нервы не работают на сто процентов. В первые недели детки реагируют на контрастные черно-белые изображения с большим интересом, чем на цветные. Для новорожденного малыша весь мир не резок, все размыто, как игра света и тени. Отчетливо кроха видит только на расстоянии 18-25 см — это как раз то расстояние, которое разделяет лицо мамы и крохи у ее груди. Сама природа определила это расстояние, поэтому малыш подолгу может смотреть на мамино лицо, не отрывая глаз. Но это еще не взгляд глаза в глаза. В древности говорили, что в этом возрасте дети видят ангелов. Так действительно можно подумать, наблюдая за сосредоточенным взглядом ребенка.

К шести неделям зрение начинает работать в полную силу. Малыш уже хорошо видит, фокусирует взгляд на расстоянии 50-60 см. В этом возрасте дети больше всего любят наблюдать за движущимися предметами, разглядывать лица людей, крупные черно-белые фотографии. Но от переизбытка впечатлений кроха может быстро уставать. Главный признак усталости — ребенок отводит глаза. Что же касается первых сорока дней после рождения, для ребенка это не время игрушек и игры, а время привыкания к новому миру.

Вкусно-невкусно

Единственный вкус, приятный младенцу, — вкус молока его мамы. А от горького, соленого, кислого, от всех других вкусов и привкусов дети морщатся и пытаются плеваться. Нежный желудочно-кишечный тракт еще абсолютно не готов к восприятию чего-либо, кроме материнского молока.

Очень тяжелое тело

Тело ощущается младенцем как тяжелое и неудобное, ведь, находясь в околоплодных водах, оно весило значительно меньше. Ощущения крохи похожи на ощущения космонавта, высадившегося на планете, где гравитация в 2 раза мощней, чем на Земле. И привыкать к этому ваш малыш будет, как минимум, несколько недель. Не самые приятные ощущения может вызывать даже процесс переваривания маминого молочка, а также необходимость освобождать кишечник и мочевой пузырь. Нередко малыши от этого плачут.

Тело новорожденного совсем непослушное, малыш даже не знает, что его рука — это его рука, а его нога — действительно его. Позже ребенок начинает понимать: то, что появляется у него в поле зрения, — это его собственная рука, и он может ею управлять. Тогда кроха сосредоточенно смотрит на свою руку и пытается попасть ею по игрушкам, подвешенным над кроваткой. Так начинается исследование мира предметов.

Голова новорожденного очень большая и тяжелая, весит до 1/4 от веса тела. Поэтому детки не любят, когда их берут, не поддерживая при этом голову. Хорошо владеть мышцами шеи младенец начинает примерно около 1,5 месяца от роду.

И. В. Смоленская, педиатр, доктор медицинских наук

Мифы и реальность

Рахит

Если на затылке младенца вытерлись волосы, это говорит о том, что рахит в стадии развития. Если же у младенца плоский затылок, это уже запущенный рахит.

1 Рахит появляется из-за недостатка витамина D.

Эту болезнь вызывает не только нехватка витамина D, но и недостаток кальция и фосфора. Главная защита от рахита — правильное соотношение этих минералов в молоке и искусственной смеси, которые получает младенец. Идеальным для малыша является грудное молоко, где кальция в 2 раза больше, чем фосфора. В грудном молоке также есть специальные белки, регулирующие усвоение кальция. Поэтому младенцы, которые растут на мамином молоке, реже болеют рахитом.

Второе важное условие правильного развития — движение. Ребенок обязательно должен махать ручками и ножками, ему надо делать массаж. Если по каким-либо причинам младенец ограничен в движении, например у него зафиксированы ножки из-за врожденного подвывиха бедра, риск развития рахита возрастает.

2 Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, чаще болеют рахитом.

Это не так. В современных искусственных смесях имеется профилактическая доза витамина D. Кроме того, есть смеси с правильным соотношением кальция и фосфора. Покупая искусственную смесь, мама должна прочитать состав и вспомнить формулу: кальция должно быть в 2 раза больше фосфора. Сбалансированный состав смеси, массаж, долгие прогулки на воздухе, профилактические дозы витамина D — все это может защитить от рахита ребенка, которого мама не может кормить грудным молоком. А маме, кормящей грудью, нужно позаботиться о качестве своего питания. Ей необходимо ежедневно съедать не менее 100 г творога, выпивать 750 мл молока или кисломолочных продуктов, принимать поливитамины.

3 Вытертый затылок ребенка — первый признак рахита.

Если на затылке младенца вытерлись волосы, это говорит о том, что рахит в стадии развития. Первый симптом, на который нужно обратить внимание родителям, появляется в два месяца: у грудничка потеют голова и лобик во время еды. Мама держит голову ребенка на своей руке, и во время кормления ее рука становится влажной. Второй симптом: пот становится кислым. Родители, целуя малыша, это почувствуют. Нарушается кислотно-щелочной баланс в организме, возникает потница, избавиться от которой только купаниями трудно. В это время нужно начать принимать витамин D, тогда кислотно-щелочное равновесие восстановится, а потница пройдет. Третий симптом: запоры — они появляются в результате общей гипотонии мышц, в том числе и мышц кишечника. Четвертый: если дотронуться до ребенка, на его коже остается красный след, который через минуту тает.

Если все эти признаки есть у вашего малыша, обязательно скажите об этом педиатру. Затем появляются пугливость, вздрагивание в ответ на звуки, ребенок становится беспокойным, все время вертит головой, волосики на затылке вытираются. Если же у младенца плоский затылок, это уже запущенный рахит.

Н. С. Головко, педиатр, врач I категории

Пригодится

■ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ СОДЕРЖИТ БОЛЬШЕ КОФЕИНА, ЧЕМ КОФЕ. ПОЭТОМУ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЕ НУЖНО БЫТЬ ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНОЙ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ЕГО В СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ.

■ ПРИ ССАДИНАХ, НЕБОЛЬШИХ ПОРЕЗАХ, ТРЕЩИНАХ НА СОСКАХ У КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ К БОЛЬНЫМ МЕСТАМ ПРИКЛАДЫВАЮТ КАШИЦУ ИЗ НАТЕРТЫХ СВЕЖИХ ЯБЛОК.

МЕНОПАУЗА? А ПО ВАМ И НЕ СКАЖЕШЬ!

Когда-то выражение «женщина климактерического возраста» было едва ли не оскорбительным и означало особу, от которой не знаешь чего ждать из-за постоянных перепадов настроения, к тому же подурневшую и несексуальную. К счастью, сегодня это не так. В период менопаузы (а также после него) женщина может быть такой же жизнерадостной, молодой и притягательной для мужчин, как и до перестройки организма. Ведь менопауза – не что иное, как начало вашей второй молодости. А чтобы начало было легким и незаметным, нужно просто вовремя принять меры. И поможет вам в этом инновационное негормональное средство **БОНИСАН**!

Спрашивайте в аптеках города!

При менопаузе **БОНИСАН** может прекрасно заменить гормональную терапию, регулируя количество эстрогена, ведь в его состав входит экстракт соевых бобов Solgen 10.

Чтобы предотвратить наступление раннего климакса, а в дальнейшем сделать его течение легким, начните курсовой прием средства **БОНИСАН** с 40 лет. Если вам за 50 и менопауза уже пришла, вы тоже не опоздали! БОНИСАН поможет при приливах, головных болях, потливости, перепадах настроения, бессоннице.

БОНИСАН содержит ценные вещества изофлавоны, которые способствуют сохранению коллагена, отвечающего за эластичность кожи и разглаживание морщин. **БОНИСАН** не только улучшит самочувствие, но и продлит вашу молодость!

А если вы дополните прием капсул использованием крем-геля **БОНИСАН** для интимного применения, то подарите себе БОНус в виде ярких сексуальных ощущений. Это средство содержит естественные фитоэстрогены, помогающие нормализовать влагалищный эпителий и повысить его сопротивляемость воспалительным процессам.

БОНИСАН: менопауза легче... Еще легче!

ПРЕДОТВРАТИТ РАННЕЕ НАСТУПЛЕНИЕ МЕНОПАУЗЫ, ОБЛЕГЧИТ ЕЕ ТЕЧЕНИЕ, СОХРАНИТ ВАШУ МОЛОДОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ НАДОЛГО

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.E.009323.04.11 от 01.04.2011 ООО «РИА Панда».

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Прошу помощи

МУЖ ПЕРЕНЁС ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Уже 8 лет ухаживаю за ним. У меня самой куча болячек, но группу по инвалидности не дают. На обеих ногах варикозное расширение вен, причем на правой сильно запущено. Нога до колена покрыта крупными темно-коричневыми пятнами. На одной ноге была язва, но затянулась. Значит, язвы опять могут появиться? Хирурги говорят, что это пигментные пятна, а я слышала, что они не такие уж безобидные и, если их потревожить, может быть и рак. Язва хоть и затянулась, но все равно беспокоит. Пятна не только темные, но и красные, кожа тонкая и сухая, вены сильно выступили. Нога ноет. Одни хирурги предлагают операцию, другие против. Помогите!

Н. И. Жегулина, Нижний Ломов, Пензенская обл.

БЫЛА НА ГРАНИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Мне 57 лет. У меня остеоартроз коленных суставов. Год назад сделали операцию по удалению матки с придатками. На вторые сутки, когда встала на ноги, произошла легочная тромбоэмболия. Была на грани жизни и смерти. Мне назначили один сеанс лучевой терапии, но потом отправили домой, прописав наблюдение у онкологов. Соседка после такой же операции в течение 5 лет пьет какие-то таблетки по определенной схеме. Хотелось бы еще пожить. Может, кто-то из читателей посоветует, что мне делать?

Раиса Анатольевна Шишкина, пос. Зимняя Ставка, Нефтекумский р-н, Ставропольский край

ВНУЧКА ВСЯ В БЕЛЁСЫХ ПЯТНЫШКАХ

Моей внучке Дашеньке 8 лет. В прошлом году первый раз заметила у нее на теле белесые пятнышки. Дерматолог поставил диагноз витилиго и сказал, что это ничем не лечится, потому что передается по наследству. Вот и весь ответ врача. Оказывается, у бабушки со стороны Дашиного папы тоже были небольшие пятнышки. Выходит, витилиго передалось Дашеньке от бабушки через отца? И что же делать? Сейчас пятна появились в паху с обеих сторон, и они поднимаются на живот. Так они и по всему телу расползутся! Неужели это неизлечимо?

И. А. Шмелева, пос. Горноуральский, Свердловская обл.

СДЕЛАЛИ 22 УКОЛА СТРЕПТОМИЦИНА, А НУЖНО БЫЛО ВСЕГО 7-8...

В 1985 году мне поставили диагноз остеохондроз. Лечился в больнице. Там после 22 уколов стрептомицина получил глубокий обширный абсцесс. Начал терять равновесие, шататься, в голове появился шум, начались головокружения. Был на приеме у профессора в Казани. Оказывается, мне нужно было сделать всего 7-8 уколов. Еще доктор мне сказал: «Если не будешь лечиться, к старости оглохнешь. Головокружение и шатание не пройдут, руки и ноги будут дрожать...» Я махнул рукой и уехал домой. Но легче не стало. УЗИ показало церебрально-васкулярную недостаточность головного мозга, болезнь Паркинсона, ишемию сердца и гипертонию. Может, есть рецепты народной медицины, которые хоть немного поддержат мой организм?

К. К. Сердцев, с. Малый Убей, Дрожжановский р-н, Татарстан

***

Мне 25 лет. В последнее время после сна стало трудно дышать. Такое ощущение, будто сковало дыхательные пути. Также болит горло, кашляю и появляются какие-то хрипы. Где-то через 1 час после пробуждения все симптомы проходят. У кого такое было?

И. Прохорова, Хабаровск

***

Летом 2012 года мне удалили аппендицит. Через пару месяцев в правом боку начались боли, что бы я ни съела. Стоит чуть-чуть переесть, живот вздувался. Потом стали выпадать волосы. А недавно обнаружила на языке налет. Я в отчаянии! Подскажите, что это может быть и к какому врачу обращаться?

Мариам Н., Дагестан

***

Мне 26 лет. В последнее время беспокоят сильные боли в ногах (от коленей до ступней), даже при небольших физических нагрузках. Под вечер даже ходить не могу. Немного полежу — проходит. Стали видны вены на ногах. Что это может быть? Варикоз? Жду советов!

Ирина Н., Московская обл

У меня болит кишечник. Рентген показал воспаление вертикул и опущение толстой кишки. Пролечилась в областной больнице, но дискомфорт остался. Живот обвис как мешок. Как лечить воспаление в домашних условиях и что делать с опущенной толстой кишкой? Болеть мне нельзя, у меня на руках парализованный муж, а родных рядом нет. Может, нужна операция? Но о ней врачи промолчали.

Л. М. Мещерякова, Нижний Ломов, Пензенская обл.

***

Мне за 60 лет. У меня аритмия, гипертония, брадикардия. Очень плохо себя чувствую, хожу по комнате и шатаюсь. Ни таблетки, ни капельницы не помогают. Может, какие травы попить? Очень жду, напишите!

В. А. Митрофанова, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл.

***

Мне 38 лет. Никаких гинекологических проблем не было до тех пор, пока я не совершила роковую ошибку. Пытаясь на даче спасти от дождя мешки цемента, перетаскала их один за другим в дом. В тот же день у меня начались серьезные проблемы. Вечером почувствовала тянущую боль внизу живота. К врачу сразу не пошла, думала, что отлежусь. Муж меня отругал, сказал, что так и пупок развязаться может. Я испугалась и пошла к врачу. Он сказал, что у меня опущение матки, предложили операцию. Как быть и поможет ли оперативное вмешательство?

Л. П. Марченко, Таганрог

***

У меня на языке появились пятна. Они то появляются, то исчезают. Это длится уже 4 месяца. Чем только не полоскал рот! На время помогает — воспаление снимается, а потом пятна появляются снова, и язык немного щиплет. Сначала появляется одно пятно на боковой поверхности, потом еще одно, затем они сливаются вместе и после этого появляются на кончике языка. Может, это какой-нибудь грибок?

Дамир, Казахстан

***

Через месяц после родов у меня опустилась шейка матки (была видна на 3 см). При ходьбе было такое ощущение, что из меня что-то вываливалось. Месяц заталкивала обратно, но когда стали появляться капельки крови, испугалась и пошла к врачу. Она посоветовала купить пояс, который обтягивает промежность и низ живота и не дает расслабляться мышцам. Купила, но он не помог. Нужна операция. Может, есть какие-то лечебные упражнения?

Нина П., Алтайский край

***

Три месяца назад ночью начала повышаться температура (до 38°С). Во сне потею. Утром все приходит в норму. Есть язва, но она не беспокоит, поэтому таблетки никакие не принимаю. Может, подскажете, что со мной происходит?

О. Лыкова, Ульяновская обл.

Моей сестре сделали УЗИ и дали заключение: двурогая матка, загиб матки влево, правосторонний оофорит, атипичное расположение левого яичника. Врач сказал, что при двурогой матке детей сестра родить не сможет. Она в депрессии, к врачам больше идти не хочет. А ведь сестре всего 25 лет! Посоветуйте, что делать?

Татьяна, Нефтекумский р-н, Ставропольский край

***

Мне 31 год. Около года назад на правой ноге появились странные пятна красно-коричневого цвета, стали отекать ноги. Пятна увеличились, появилось ощущение жжения. Сменила работу, чтобы меньше времени проводить на ногах, а больше сидеть, но от проблемы не избавилась. К тому же врач сказал, что у меня дрожжевой грибок, но я не верю. Какая может быть связь? На ноги страшно смотреть! Я ужасно комплексую! Летом не смогу надеть короткую юбку. Помогите советом!

Светлана, Краснодарский край

***

В 51 год моей невестке поставили диагноз тиреотоксикоз, мышечный зоб II степени. Сердце болит, глаза стали какие-то стекловидные. Пролечилась в больнице калия магнием, «Эутироксом», и опухоль с горла сошла. Выписалась из больницы — и скорее на работу. Работает моя сноха на высоком кране. А у меня душа за нее болит. Может, есть народные средства от ее болезни, чтобы лечиться после работы?

Р. С. Непомнящая, а/я 5698, Самара, 443081

РАЗНОЕ

Для лечения нужны веточки вишни длиной 25 см с почками, но без листиков. Помогите достать! Если у кого-то есть возможность, вышлите мне, пожалуйста, сколько можете.

Светлана Васильевна Томилова, пр. Кольский, 174/3, кв. 46, Мурманск, 183052

***

Кто знает заговор или молитву от выпадения волос? Перепробовала разные травы и мази, но ничего не помогает. И еще нужен заговор или молитва, чтобы вернули украденное. Может, кто-то на меня навел порчу?

С. А. Зубенко, Волгодонск, Ростовская обл.

***

Мне 35 лет. Живу в деревне, двое детей: сыну 5 лет, дочери 7 лет (она инвалид детства с диагнозом ДЦП). С мужем в разводе. Очень нужна детская одежда, игрушки, книги, коляска. Надеюсь и верю, что есть добрые люди, которые отзовутся на мою просьбу о помощи! Помогите, пожалуйста, кто чем может! Не судите строго!

Елена Александровна Четверикова, с. Майкопское, Гулькевичский р-н, Краснодарский край, 352176, тел. 8-918-029-70-89

***

Через 1,5 месяца моя дочь будет рожать. Если у кого остались пеленки, распашонки, вышлите нам, пожалуйста. Возможности купить новые у нас нет. У дочки еще двое детей, учатся в 6 классе. Будем благодарны за любую помощь.

Е. Н. Безотечество, ул. Гагарина, 23, с. Ахалик, Тункинский р-н, Бурятия, 671021

ОТЗОВИТЕСЬ!

Нина Васильевна Дьяченко из Невинномысска, Ставропольского края, автор письма «Как стать мамой» («Айболит» №18 за 2012 г.)!

Прочитала ваше письмо. Мне очень нужны травы маточная гвоздика, красная щетка, барвинок малый, чтобы помочь дочери. Ей 37 лет, и она никак не может родить. В 20 лет у нее был выкидыш, и с тех пор она никак не может забеременеть. Пожалуйста, вышлите мне эти травы. Я все оплачу. На вас одна надежда!

Галина Дмитриевна Деморчук, ул. Гагарина, 43, кв. 66, Братск, Иркутская обл., 665724

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Ищу двух друзей, с которыми вместе служили в Германии с мая 1968 года по май 1970 года: **Александра Соколова,** 1950 года рождения (проживал в Москве, А-47, ул. Фадеева, 7, кв. 4), и **Виктора Зернова,** 1950 года рождения (проживал в Москве, А-445, Ленинградское шоссе, 120, к. 3, кв. 14). Мы не виделись 43 года. Адреса старые, сейчас там новые дома, а жильцов переселили.

Адам Мухидинович Алиев, ул. Зеленая, 25, пос. Шамхал-Термен, Махачкала, Дагестан, 367913, тел. 8-960-411-11-49

***

Ищу Ирину Геннадьевну Журавлеву. Она родилась 2 октября 1963 года, в 1985 году окончила Ленинградский университет. До осетино-ингушского конфликта жила во Владикавказе, на пр. Коста, а потом ее родители продали квартиру и уехали вместе с Ириной. Ирина, как сложилась твоя судьба? Если словесно чем-то обидел тебя, прости!

Владимир Николаевич Иванько, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355035

Обращаюсь к врачам, а они как будто меня не слышат...

Мне 21 год. Проблемы начались лет с 14: нос не дышит, уши постоянно закладывает, глаза слезятся, в горле красная сыпь. Ходил к врачу, сдал мазки, обнаружили в глазах стафилококк, в горле — стрептококк. Врач выписал антибиотики, но они не помогли. Вдобавок ко всему началось сильное жжение в легких. Поначалу не обращал на это внимания, но потом даже ночью меня донимало это жжение, трудно становилось дышать. Прошел флюорографию, сдал кардиограмму — никаких отклонений! Тогда я подумал: может, действительно, себе что-то внушаю? Решил не обращать внимания на это жжение, пока окончательно не прижало. И вот опять я в догадках: что со мной? Неужели мне всю жизнь так мучиться? К букету моих проблем еще добавился то ли гастрит, то ли еще что: в течение дня на языке скапливается толстый бело-серый налет, изо рта неприятный запах, постоянно болит желудок, бросает в пот, постоянно тошнит, ночью сердце сильно колотится так, будто сейчас разорвется...

Не знаю, что мне делать. Обращаюсь к врачам, а они как будто меня не слышат, начинают придумывать разную чушь, будто я сам себя накручиваю. Последняя надежда на читателей «Айболита».

Иван, Кемеровская обл.

Женщины, как вы пережили этот сложный период?

Мне 51 год. В прошлом году начался климакс. Были сильные кровотечения, несколько раз делали чистку под наркозом. После последнего наркоза стало резко скакать давление. Утром может быть 105, вечером — 180 мм рт. ст. Врач назначил «Престариум», от него начался сильный кашель. Заменили на «Конкор Кор». Теперь у меня в основном низкое давление, высокое бывает очень редко, только на перемену погоды. На фоне приема гормонов и, скорее всего, «Конкор Кора», у меня развился лекарственный гепатит. Гастроэнтеролог рекомендует отказаться от всех лекарств. Терапевт и эндокринолог говорят, что давление у меня, наверное, скачет от климакса и скоро должно наладиться. Кто из женщин сталкивался с подобными проблемами? Как вы пережили этот сложный период?

Ольга Николаевна, Хабаровский край

Сидишь дома — так хоть матери по хозяйству помогай!

Моему внуку в апреле будет 23 года. До 12 лет он был нормальным ребенком. А когда стал постарше, начал плохо учиться. Закончил училище, хорошо разбирается в компьютерах, а работать не хочет. День и ночь сидит за компьютером. Его мама от усталости с ног валится, а ему хоть бы что. Мать утром бежит на работу, а он спит. Много курит — через каждые 20 минут и без конца просит денег. Взрослый человек, а не понимает, что их нет. Ни с чем не считается, берет в банках кредиты и не думает, что надо отдавать. Мой сын ему помогает, хочет, чтобы внук получил права. Деньги заплатил, а тот и не думает ходить на занятия. У сына руки опустились, решил больше не помогать. Ну сидишь ты дома, так хоть матери по хозяйству помогай. Нет! Горы грязной посуды, по всей комнате окурки... А недавно еще и собаку купил, а выгуливать не хочет. Вот сидит бедное животное и ждет. Люди добрые, что нам делать? Хоть я ему и не родная бабушка, но мы с сыном очень переживаем за него. Ведь это внук моей родной сестрички, которая умерла два года назад. Я и в церковь ходила, и к Матронушке за помощью обращалась, но изменений нет.

Л. Г. Петрова, Москва

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ГОСПОДЬ ДАРОВАЛ ВАМ РЕБЁНКА, О НЁМ И ДУМАЙТЕ!

Для Ирины из Иркутской обл., автора письма «Хочу уйти от всех в монастырь — там мне родить никто не помешает» («Айболит» №2 за 2013 г.).

На парня не обижайтесь, он растерян, потом одумается. Главное, что Господь даровал вам ребенка, о нем и думайте. Сходите в храм, расскажите обо всем священнику. Не стесняйтесь, он вас защитит и вразумит вашу маму. Попросите его прийти к вам домой для разговора. Молитесь, просите защиты у Господа и Матушки Владычицы. Как бы я хотела, чтобы у меня был здоровый внук, но это лишь мечта... Храни вас Господь! Будьте смелой, это ваш ребенок!

Елена, Саратов

ДОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ СИЛЬНЕЕ!

Для Ивана из Пермского края, автора письма «Я очень мнительный и страдаю от навязчивых мыслей», у него панические атаки («Айболит» №25 за 2012 г.).

Как все это мне близко... а в то же время и далеко. У меня все это началось три года назад. Я думала, что сойду с ума. Довела себя до такой степени, что по квартире не могла ходить, не ела, не спала, как привидение была. Всегда рядом с телефоном, если что — звоню в скорую. Сейчас мне 22 и с уверенностью могу сказать, что панические атаки победить сложно, но можно! Первым делом надо исключить все факторы, их вызывающие. У меня это были метро и автобус. Я пропила препарат «Персен» (или «Ново-пассит»). Не вздумайте пить что-то более сильное. А потом начала ставить цели: вот я должна спуститься на лифте на улицу, а потом подняться домой. Первый раз было так страшно! Второй легче, третий еще легче. Потом заставляла гулять себя вокруг дома, отходила к соседним домам. Надо каждый день ставить перед собой цель и добиваться ее.

Докажите, что вы сильнее! Сейчас иногда чувствую, что подкатывает паническая атака. В такие моменты стараюсь перевести все мысли на любой предмет: солнце, небо, птичка, смешная бабулька — да что угодно! Это срабатывает. Зато какое потом наступает удовлетворение от победы над собой! Попробуйте, я уверена, у вас получится! Здоровья вам и удачи!

Инга, Красноярский край

ВМЕСТО ОБЫЧНОГО ЧАЯ ПЕЙТЕ ЧАЙ ИЗ ШАЛФЕЯ

Для Н. Д. Кожевниковой из Ростовской обл., автора письма «Ни укроп, ни веточки вишни не помогли», страдает недержанием мочи («Айболит» №20 за 2012 г.).

От цистита 1 чайн. ложку измельченного укропного семени заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1,5 часа и выпейте утром натощак сразу всю порцию вместе с осадком. Курс лечения — 1 неделя.

Очень хочу вам помочь! Может, какие-то рецепты вам помогут.

* Ежедневно ешьте такой салат: смешайте 100 г натертой на терке свежей моркови несладких сортов с 30 г мелко порезанного корня репейника и заправьте 1-1,5 ст. ложки нежирной домашней сметаны. Кроме салата надо 4-5 раз в неделю употреблять блюда, приготовленные из гречки.

* Ежедневно делайте компрессы, укрепляющие мочевой пузырь. Натрите на терке имбирь, отожмите из полученной массы сок, а затем 20 мл сока растворите в 1 л горячей кипяченой воды. Смочите в растворе полотенце из натуральной ткани, отожмите и наложите его на область мочевого пузыря. Сверху прикройте сухой тканью. Через 2-3 минуты процедуру повторите. Делайте так до покраснения кожи. После этого обмотайтесь сухим полотенцем и 1-1,5 часа спокойно полежите. Процедуру выполняйте через 2 часа после обеда.

* Вместо обычного чая (зеленого, черного) пейте чай из шалфея. Заваривайте его из расчета 20-30 г сухой травы на 500 мл кипятка.

* Измельчите и смешайте по 1 чайн. ложке трав золототысячника и зверобоя, залейте смесь 400 мл кипятка, настаивайте полчаса, процедите и пейте как чай по 2 стакана в день.

* Во время лечения ни в коем случае не употребляйте виноград и арбузы.

И. Прошкина, Пермский край

***

Для Марии из Саратова, автора письма «Целители говорят, что нужна отчитка» («Айболит» №24 за 2012 г.).

Знаю, что индивидуальную отчитку запретили лет пять назад, еще при патриархе Алексии II. Не знаю почему. Ведь она так помогала людям! Откуда знаю об этом? Разговаривала с людьми, которые проходили отчитку. А вот к отцу Кониду вы зря не хотите ехать. Я у него была, и не раз. Батюшка — монах, он вам и советы полезные даст, и на все ваши вопросы ответит, и подскажет, что делать дальше. Просите, и дано вам будет. Стучите, и вам откроют.

Л. И. Лебедева, Самара

***

Для Вероники Г. из Орла, автора письма «Просыпаюсь — постель мокрая...» («Айболит» №1 за 2013 г.).

От недержания мочи наговаривайте утром на мокрую постель: «Мать-речка, подземная вода, как ты моешь берега, смой, сполощи неудержку мочи с раба (имя). Как ветка без воды сохнет, так чтоб постель была у раба (имя) сухая, незамоченная. Мать-речка, подземная вода, как ты моешь берега, смой и отбрасывай к чужой стороне болезни, неудержку с раба (имя). Аминь». Заговор испытан. Желаю здоровья!

Тамара, опс Повалиха, Алтайский край

***

Для Оксаны А. из Армавира, Краснодарского края, автора письма «У меня беда! Я в тупике!» («Айболит» №1 за 2013 г.).

Оксана, и у меня были симптомы, о которых вы пишете. Главное, не паниковать! Выходите замуж и рожайте детей.

Людмила Вениаминовна, Волгоградская обл.

УТОЧНЯЕМ РЕЦЕПТ

В «Айболите» №4 за 2013 г. на стр. 4 был опубликован рецепт Л. В. Самойленко «До сих пор моя щитовидка в норме». В рецепте допущена опечатка. Вместо «0,5 кг перегородок грецких орехов» следует читать: «Перегородки от 0,5 кг грецких орехов».

Я не стала устраивать сцены ревности и скандалы. Увела так увела...

Для Людмилы В. из Калужской обл., автора письма «Соседка мужа моего машиной поманила...» («Айболит» №24 за 2012 г.).

Хочу поддержать вас. Мне 67 лет. Ваша судьба похожа на мою. У меня все случилось, когда мне было 46 лет, а мужу — 51. Мы тоже переехали на хутор в тяжелые 1990-е годы перестройки. У нас уже было двое внуков. Сын пришел из армии, слава богу живой (служил в горячей точке). Меня муж убедил, что мне нужно выписаться из квартиры и прописаться на хуторе. После 27 лет совместной жизни я и не подозревала, что он задумал. Рассуждала так: квартира, машина, гараж и дом в деревне — это очень хорошо. Я сразу завела хозяйство — кур, цыплят, огород. Старшего внука мне подбросили в деревню (в то время ему было 3 года). И все это на мне. Мой муж постоянно был в городе: то машину ремонтировал, то техосмотр проходил, то в 3 часа ночи мог заявиться пьяный. Оказалось, у мужа в городе осталась женщина. Скорее всего, она у него была еще в то время, когда мы там жили. А когда я выписалась из квартиры, мужу стало совсем раздольно жить. Аферист, жулик и мошенник! Когда я предложила ему развестись, он даже не возразил. Кажется, он только и ждал этого. Я ушла от него с легкой душой. У той женщины была 3-комнатная квартира, дача и двое детей. В общем, перетащила она моего мужа к себе. Я не стала устраивать сцены ревности и скандалы. Увела так увела, бог с тобой!

Осталась жить на хуторе без работы, прописки и денег. Муж так и не отдал документы на дом. У дочери двое малышей, зятю зарплату не давали, хотя он и умница. А у мужа моего любовь... Ушел из семьи в 50 лет с хорошей пенсией и машиной, в добром здравии. Продолжал работать и все нес в чужую семью. Когда разводились, оправдывался, мол, «надо выручить одинокую женщину».

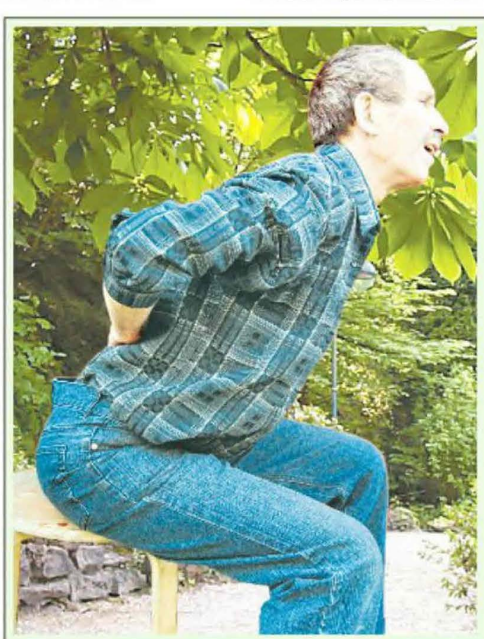
Но не зря говорят, что на чужом несчастье свое счастье не построишь. Сын той женщины погиб — машина задавила, а дочь сгорела от рака. Вот как все случилось — от моих детей отца увела, а своих похоронила. Мой бывший муж скукожился, постепенно слепнет, хромает — ноги болят, опухоль вырезали. Думаю, Бог его наказывает. Когда встречаемся, муж все время плачет, говорит, что совершил ошибку. Ну и пусть плачет, а я радуюсь, что помогла сыну встать на ноги после войны. Сейчас живу с ним в одном дворе частного дома. Сыну 42 года, женат, трудоголик. Невестка у меня неплохая и любимый внук Никита 11 лет. У сына две машины — легковая и грузовая ГАЗель. Я посадила во дворе деревья и построила дом. У меня прекрасные дети и внуки, я спокойна за свою старость. Пенсия 10 тысяч рублей, еще работаю. Два года подряд езжу в Крым — там моя родина, живут две сестры, брат и две племянницы. В прошлом году была в Алуште, купалась в море, набралась сил и здоровья. Даст Бог, в следующем году поеду туда с внуком. Так что, милая Людмила, не унывайте! Приглашаю вас на море. Мы еще встретим свое счастье. Ведь есть одинокие вдовцы, лишь бы непьющие были, добрые и нежадные. А наши бывшие мужья пусть живут себе с нелюбимыми. Случись что, кому они там нужны, среди чужих людей, альфонсы старые! Пишите, кто одинок и кому плохо.

Надежда Гришина, ул. Капитанская, 10, Волгоград, 400123

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Пояс из простыни для больной спины



Для Елены Николаенко из Омской обл., автора письма «Опущены кишечник и желудок» («Айболит» №1 за 2013 г.).

Жили мы в 16-квартирном доме и не помышляли о даче. Правда, жена, врач по профессии, не раз говорила, что неплохо было бы иметь свой земельный надел. На что я отвечал, что испокон веков на Руси учителя и врачи книжки читали. Если такие специалисты работают на земле и перестают читать, они теряют квалификацию и не могут достойно лечить и грамотно учить.

Но грянула перестройка, и нам пришлось купить дачу рядом с домом, буквально в 100 шагах. В избушке, построенной в XIX веке, я устроил физико-математическую мини-школу, а во дворе — опытный сельхозучасток в 5 соток. На нем приходилось изрядно трудиться, в том числе и ворочать бетонные плиты. За 4 года мы вырастили 14 миллионов дождевых червей и собирали неплохие урожаи овощей и зелени.

Через некоторое время у меня начал побаливать живот. Поем — болит, не ем — тоже болит. Я не мог понять: желудок болит или кишечник? К счастью, ко мне в гости приехал племянник, который, как и жена, работал врачом. «Снимай, — говорит, — рубашку, ложись на спину». Посмотрел внимательно на живот, надавил в одной точке пальцем и говорит: «Все ясно, опущение желудка». Он взял простыню, свернул ее в 8 рядов, чтобы получился широкий пояс, подложил мне под крестец подушку и начал массировать живот. Водил руками вокруг пупка, слегка мял кишки и желудок, потом обмотал меня простыней-поясом и велел так ходить днем и спать ночью с поясом и подушкой под крестцом. Словом, простыня играла роль бандажа. Боли прекратились. Конечно, спать было неудобно. Но через три дня я снял пояс и в добром здравии продолжал работать.

Племянник объяснил мне причину недуга. Все внутренние органы человека расположены в строго определенном порядке и закреплены своего рода нитями-связками. На них держатся печень, селезенка, желудок и все остальное. Бывает, что эти связки растягиваются, тогда происходит опущение какого-нибудь органа. Он начинает давить на другие и нарушает работу всего организма. При опущении желудка страдает кишечник. Когда желудок возвращается на место, растянутые и воспаленные связки постепенно сокращаются.

Мне стало легче через трое суток. Но если болезнь запустить, то и времени для восстановления потребуется больше. Вы спросите: «А что же жена-врач не помогла?» Отвечу: этому в медицинских вузах не учили и не учат. Моего племянника научила это делать его мать, моя сестра, которая закончила всего 2 класса.

Прошло 3 года, и опять, работая на участке, я переворачивал бетонный бордюр, надорвался и уже самостоятельно поставил желудок на место. Походил, поспал три дня, перетянутый простыней, и, слава Богу, 15 лет не вспоминаю об этой напасти. Когда прочитал в «Айболите» ваше письмо, решил рассказать свою историю. Жалко вас стало, совсем ведь молоденькая, вся жизнь впереди. Надеюсь, мое письмо поможет не только вам.

Л. Ф. Белов, Дубовка, Волгоградская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Это может случиться с каждым

Метеоризм: какой конфуз!

ПОСЛЕ ОБИЛЬНОЙ ТРАПЕЗЫ ВЗДУТИЕ ЖИВОТА ОЩУЩАЛ ХОТЬ РАЗ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Ничего не поделаешь, в кишечнике содержится до 1000 мл газов. Мало того, они нам необходимы: поддерживают правильный тонус кишечника и движение по нему пищи.

У здоровых людей вздутие живота бывает из-за неправильного питания. Выпил пивное молочко, съел виноград или выпил квасу... Ничего страшного: чувство распирания и тяжести в желудке и кишечнике, урчание, схваткообразная боль исчезают, стоит лишь сходить в туалет.

Кстати! Перед серьезной встречей не ешьте продукты, вызывающие газообразование: капусту, картофель, все бобовые, виноград, не пейте натуральное молоко, квас и пиво. А если уж попали впросак, выпейте активированного угля: две таблетки, обязательно растолченные. Но этот совет подходит для здоровых людей: ну съел чего-то... У нездорового человека такие газовые атаки случаются регулярно и ни с чего. Это не обязательно связано с каким-то серьезным заболеванием желудка или кишечника. Попробуйте придерживаться советов специалистов. Но даже если они помогут, надо обследоваться у гастроэнтеролога.

* Если живот вздулся быстро и неожиданно, ни в коем случае не старайтесь «выпустить» газы при помощи клизмы, слабительного или грелки. Эффект будет прямо противоположный — вызовете еще большее вздутие кишечника и станет еще неприятнее и больнее.

* Тем, кто часто страдает от метеоризма, нужно пересмотреть свой рацион. Вон со стола сахар и сладости, дрожжевые булочки и пироги (дрожжевое тесто вызывает сильное брожение), жареный картофель и чипсы, газированные напитки, свежий черный хлеб. Побольше ешьте белка — мяса, рыбы, морепродуктов, творога.

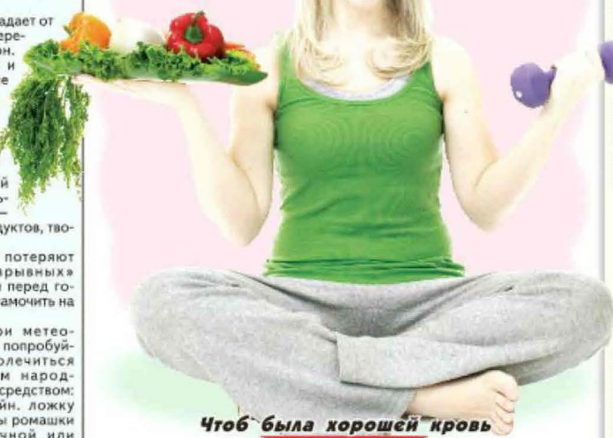
Кстати! Бобовые потеряют 90% своих «взрывных» свойств, если перед готовкой их замочить на ночь.

* При метеоризме попробуйте полечиться таким народным средством: 1 чайн. ложку травы ромашки аптечной или шалфея залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 минуты, процедите через марлю и пейте настой теплым маленькими глотками. Выпивать надо регулярно по 1-3 стакана в день в зависимости от интенсивности газообразования.

* Если ничего не помогает, а метеоризм вырастает в проблему, нужно собраться с духом и идти на прием к гастроэнтерологу. Дело в том, что за «смешным» метеоризмом могут скрываться серьезные заболевания желудка и кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и даже сердца.

* При недостатке ферментов нельзя переедать, а иногда нужно и принимать ферментные препараты — тогда газообразования не будет. Если метеоризм связан с дисбактериозом, могут помочь молочнокислые продукты и пробиотики — препараты, содержащие полезные для кишечника бактерии.

Ю. В. Левин,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории



Чтоб была хорошей кровь

● Съедайте большой пучок свежей зелени утром натощак 1 раз в неделю, главное — чтобы в нем была петрушка. Она оказывает сильное антисептическое, дезинтоксикационное и спазмолитическое действие. Другая зелень (сельдерей и укроп, лук и чеснок, зеленые листья салата) усиливает действие петрушки и улучшает вкус такого очистительного завтрака.

● Полезен любой овощной салат с петрушкой, где ее будет не меньше 30-40 г. Правда, нежелательно, чтобы в нем были морковь, свекла, редька, репа или брюква.

● Хорошие результаты дает и очищение крови клюквенным соком. Выпивайте его по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.

ЛОПУХ ОТ КИСТЫ ЯИЧНИКА

Сорвите молодые листья лопуха, ополосните их, обсушите, пропустите через мясорубку, через марлю отожмите сок. На курс лечения требуется 2 л сока. Чтобы он не прокис, добавьте 100 мл водки и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером, до еды.

ПРИ НЕБОЛЬШИХ УЗЛАХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Промойте по 50 г перегородок грецкого ореха, корня валерианы, березовых почек, высушите на полотенце, пропустите через мясорубку. Добавьте по 1 л водки и меда и хорошо перемешайте. Смесь поместите в 3-литровую банку и оставьте на 3 недели, каждый день встряхивая. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день: утром натощак, за 20-30 минут до еды, и на ночь, запивая небольшим количеством воды. Пейте, пока не закончится 3-литровая банка.

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

Поддержите сердце

При хронической сердечной недостаточности питание должно быть направлено на нормализацию обмена веществ, повышение сократительной функции миокарда и борьбу с отеками.

БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ

120 г говядины, 25 г белого хлеба, 15 г сливочного масла, 20 г моркови, 25 мл молока.

Мясо очистите от пленок, сухожилий, жира и 2-3 раза пропустите через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом. Хорошо вымесите фарш и сформуйте биточки. Готовьте их под крышкой на пару в течение 15 минут. Подавайте с картофельным или овощным пюре либо с кашей.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ БИТОЧКИ

130 г моркови, 20 мл молока, 5 г сливочного масла, 1/4 яйца, 15 г манной крупы, 50 г яблок, 10 мл сметаны, 3 г сахара.

Морковь нарежьте соломкой или натрите на терке и потушите, добавив масло, сахар и молоко, затем разомните толкушкой. Всыпьте манную крупу, дайте ей набухнуть, смешайте с тушеными яблоками, предварительно очищенными и нарезанными соломкой. Массу охладите, добавьте яйцо, сделайте биточки и приготовьте на пару.

КАША ПШЕННАЯ С СУХОФРУКТАМИ

75 г пшена, 100 мл молока, 50 мл воды, 25 г изюма, 25 г яблок, 20 г чернослива, 10 г сливочного масла.

Пшено переберите, промойте, обдайте кипятком, положите в кипящую воду с молоком, добавьте половину масла и варите на медленном огне. Когда каша станет вязкой, добавьте в нее сухофрукты и сахар и томите на водяной бане 1 час до готовности. Затем положите в кашу оставшееся масло и размешайте.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

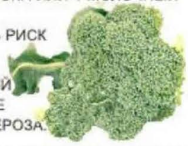
150 г картофеля, 5 г сливочного масла, 40 мл молока.

Картофель очистите, залейте водой и отварите до готовности. Воду слейте, подержите картофель на маленьком огне 1-2 минуты, после чего тщательно разомните или протрите в горячем виде через сито. Добавьте масло, разведите горячим молоком и взбейте до пышности.

Пригодится

■ ОДНА ЧАШКА ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА ИЛИ 1 МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ И НА 37% СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

■ КАПУСТА БРОККОЛИ, ГРЕЙПФРУТОВЫЙ И АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК — ПРЕКРАСНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА.



При колите

* 8 ст. ложек сухих ягод черники залейте 2 стаканами воды, кипятите в закрытой посуде на маленьком огне 20 минут. Затем влейте 4 стакана кагора и вновь кипятите 10 минут. Настаивайте, укутав, 30 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

* 20 г сухих плодов барбариса залейте 2 стаканами горячей воды, варите в закрытой посуде на маленьком огне 10 минут, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

* Принимайте по 60-100 г меда 3 раза в день с 1 стаканом свежевыжатого яблочного сока.

Лечебная диета — *Авторитеты дают советы*

Если печень воспалилась

Что можно есть при воспалении печени

А также при хронических гепатите, холецистите, циррозе печени с умеренно выраженной печеночной недостаточностью, желудочно-кишечных болезнях при одновременном поражении печени и желчевыводящих путей, желудка, кишечника:

* пшеничный вчерашний хлеб;

* слизистые супы с протертыми крупами, овощами;

* нежирное мясо в виде паровых котлет, суфле или пюре;

* нежирные сорта рыбы и птицы в рубленом виде;

* вареные и протертые овощи: картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста (в виде пюре, суфле, запеканок);

* каши в протертом виде, приготовленные на воде с добавлением молока;

* натуральное молоко, свежий некислый творог, сметану в небольшом количестве как приправу;

* кисель, протертый компот, желе, печеные яблоки, груши, варенье, джемы из сладких ягод и фруктов; сахар, мед, фруктовую карамель, мармелад;

* небольшое количество зелени петрушки, укропа; соус бешамель с небольшим количеством сметаны (мука не обжаривается); фруктовые и ягодные сладкие подливы;

* чай, отвар шиповника;

* сливочное масло не более 30 г в день добавляют в готовые блюда.

Что нельзя есть при воспалении печени:

* белый свежий хлеб, ржаной хлеб, слоеное сдобное тесто;

* жирное мясо и рыбу; жареное и тушеное мясо; колбасы, копчености, консервы;

* печень, почки, мозги; жареную и соленую рыбу, рыбные консервы;

* жирный творог, творог с повышенной кислотностью, острый сыр;

* говяжий и свиной жиры;

* бобовые, макароны, пшено, перловую крупу, рассыпчатые каши;

* грибы, квашеную капусту, редьку, редис, лук, чеснок, щавель;

* мясные и рыбные бульоны, холодные закуски, кислые фрукты и ягоды, богатые клетчаткой;

* шоколад, мороженое, халву;

* хрен, пряности, какао, холодные газированные напитки, алкоголь.

Примерное меню при воспалении печени

Пищу надо готовить на воде или на пару и протирать. Исключить продукты, усиливающие брожение и гниение в кишечнике, резко усиливающие выделительную функцию желудка, поджелудочной железы, усиливающие желчеотделение и раздражающие печень.

Первый завтрак: творожный сырок, молочная протертая рисовая каша, чай с молоком.

Второй завтрак: творожная паста или печеные яблоки.

Обед: овсяной протертый суп с овощами, мясные паровые котлеты с отварной вермишелью, протертый компот из яблок.

Полдник: отвар шиповника с сухариками.

Ужин: рыбные паровые котлеты с картофельным пюре, протертый пудинг из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: фруктовый кисель.

Первый завтрак: паровой белковый омлет из двух яиц, манная молочная каша, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочное пюре.

Обед: слизистый молочный овсяный суп, мясная паровая котлета, гречневая протертая каша, процеженный компот.

Полдник: домашний протертый творог.

Ужин: рыбные паровые котлеты, картофельное пюре, чай.

На ночь: кефир.

Больной печени поможет смесь из 1/2 стакана капустного рассола и 1/2 стакана сока из свежих помидоров. Средство принимают по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Т. Н. Кашина,
диетолог

С чем сделать бутерброд

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВРЕДНЫХ, А ЕСЛИ ОН ЕЩЕ И С СЫРОМ, ТО ЭТО ХОЛЕСТЕРИН В ЧИСТОМ ВИДЕ. ЧТО ЖЕ ПОЛОЖИТЬ НА ХЛЕБ, ЧТОБЫ ЗАВТРАК БЫЛ ВКУСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ?

Спред

Сливочное масло мазать на бутерброд сложно. В холодильнике оно застывает и остается только класть его куском. Спред же ложится идеально ровным слоем, как его ни охладили. При этом запах у него вполне сливочный. В состав спреда входят: растительные масла и жиры, соль поваренная, эмульгатор (Е471), консервант, краситель (Е160, Е100), регулятор кислотности (кислота лимонная), ароматизатор. Такой продукт раньше советовали людям с высоким уровнем холестерина в крови. Ведь спреды, в отличие от сливочного масла, не содержат холестерина. Однако диетологи рекомендуют есть спреды как можно реже. Ведь в них много «химии», их готовят из жидкого растительного масла. А чтобы оно стало твердым, его нагревают и пропускают через него водород. При этом образуются трансжиры, очень вредные для сосудов и обмена веществ. Плохо и то, что производители редко указывают, из какого именно масла сделан спред. Вряд ли это полезное оливковое. Скорее пальмовое или кокосовое. А они не лучшим образом действуют на сосуды.

Плавленый сыр

Плавленый сыр бывает в виде треугольников в фольге, нарезан тонкими ломтиками или налит в пластиковые ванночки. Впрочем, на состав это мало влияет — он почти всегда одинаков. Для вкуса в сыр часто добавляют кусочки ветчины, грибов, паприку и оливки.

В состав плавленых сыров входят: масло сливочное, сухое молоко, сухая молочная сыворотка, творог, соли-плавители (Е331, Е339, Е452), стабилизатор каррагинан, консервант низин.

На производстве же плавленого сыра нередко идет не самый качественный материал. Это обычный сыр с истекающим, а то и истекшим сроком хранения, нереализованные обрезки. Смущает и наличие солей. Поэтому лучше используйте для бутербродов традиционные твердые сыры.

Орехово-шоколадная паста

Это лакомство очень любят дети и женщины-сладкоежки. Оно прекрасно сочетается с чаем и кофе. В его состав входят: сахар, растительное масло, лесной орех, обезжиренные какао и сухое молоко, лактоза, сухая сыворотка, эмульгатор, ароматизатор (ванилин).

На первом месте в списке стоит сахар, которого в продукте больше всего. Поэтому не увлекайтесь, берегите фигуру и зубы. Эмульгатор добавляют вместо шоколада, чаще всего это лецитин. Его получают из соевого масла, и он вполне безобиден для организма. Некоторые специалисты даже считают его полезным для печени и сосудов. Сейчас его добавляют во все шоколадные изделия: в плитки и пасты. Ванилин — тоже не самая вредная «химия». В некоторые пасты добавляют муку или крахмал. Полезного в этом мало. Такие лакомства приводят к резким колебаниям уровня сахара в крови и периодическим приступам голода. Если вы начинаете свой день со сладкого, будьте готовы за день получить больше калорий. Усмирить аппетит будет очень трудно.

Производители сладких паст часто говорят, что их продукт быстро заряжает энергией. К сожалению, они умалчивают, что эта энергия так же быстро исчезает. После такого завтрака вы едва успеете доехать до работы, как вновь почувствуете упадок сил. Поэтому шоколадно-ореховые пасты стоит есть только после обеда на десерт и лучше не каждый день.

Икорное масло

Делают такие масла на основе самой разной икры — от селедки до горбуши. Проанализируем минтаевое. В его состав входят: масло сливочное, икра минтая соленая, консервант Е200, Е211. Очень сомнительный продукт. В нем нет ничего, что нельзя получить из других продуктов. Зато много соли, которая может вызвать отеки и поднять давление. Другими словами, есть ее нужно не слишком часто — как лакомство.

Сама по себе икра минтая содержит почти в 15 раз больше белка, чем жира. То есть подкрепляет силы. А в икорном масле пропорция совсем другая: содержание жира в 6,5 раза превышает количество белка. Это просто калорийный продукт, который увеличивает нагрузку на печень и больше ничего не дает. Плохо и то, что в состав продукта входят сразу два консерванта.

Икорным маслом можно лакомиться крайне редко, только для того, чтобы разнообразить рацион.

Не стоит думать, будто более дорогое лососевое масло полезнее. Его калорийность выше. А в состав, помимо консервантов и соли, нередко входит сахар. Это лишняя нагрузка на поджелудочную железу.

Творожный сыр

По сути это мягкий, однородный, вязкий творог, который ложится на хлеб ровным слоем. Можно найти сыр из коровьего и козьего молока с добавками зелени, огурца, чеснока, грибов и даже креветок.

Классический рецепт: коровьи сливки, пищевая соль, закваска на основе молочнокислых культур.

Это лучший вариант для завтрака. Натуральный творог даст нужный с утра кальций. Калорийность низкая, но казеин усваивается долго. Благодаря этому голод не даст себя знать в течение нескольких часов.

Тем, кто следит за фигурой, такой сыр можно есть не только утром, но и вечером. Главное — не ошибиться с жирностью. Творожные сыры могут содержать и 7%, и 20%, и 70% жира. Выбирайте те, что полегче.

С. Н. Шилова, диетолог, врач I категории

Меню для диабетиков

ШИ ЗЕЛЁНЫЕ

150 г мяса, 120 г шпината, 100 г щавеля, 40 г сметаны, 20 г репчатого лука, по 10 г зеленого лука и сливочного масла, 5 г муки, 1 вареное яйцо, зелень.

Мясо сварите. Шпинат потушите до готовности и пропустите через мясорубку. Порезанный лук обжарьте в масле, добавьте муку и жарьте с мукой, разведите процеженным мясным бульоном. Добавьте мелко порубленный щавель, шпинат и варите 10-15 минут. Перед подачей на стол положите мясо и порубленное яйцо, заправьте сметаной и мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И БРЫНЗЫ

Нарежьте тонкими полукольцами 300 г цветного перца, 200 г брынзы нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанный базилик и 1 дольку чеснока, заправьте майонезом. Брынзу можно заменить адыгейским сыром.

ЛУДИНГ С БУЛЬОНОМ

150 г мяса, 50 г ветчины, по 20 г шпината, зеленого лука и молока, по 10 г моркови и сливочного масла, 5 г сыра, половина яйца, зелень.

Мясо сварите с морковью и 5 г лука. Ветчину, лук, шпинат мелко нашинкуйте и обжарьте на масле. Выложите в форму, залейте смешанным с яйцом молоком, посыпьте тертым сыром и запеките. Мясной бульон процедите, заправьте зеленью и подайте с пудингом.

ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

150 г говяжьей вырезки, по 100 г баклажанов и грибов, 80 г помидоров, по 20 г лука и растительного масла, зелень, лавровый лист.

Мясо тушите с помидорами и лавровым листом в 1/2 стакана воды до готовности. Лук и грибы обжарьте, выложите на мясо и тушите 5-8 минут. Баклажаны порежьте кружками, обжарьте. Мясо с грибами выложите в центр блюда, вокруг положите баклажаны, посыпьте зеленью.

Пригодится

■ **ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ДЕСНЫ И ЗУБЫ,** тщательно пережевывайте квашеную капусту, а также прикладывайте ее к деснам на 10-15 минут 1-2 раза в день.

■ **ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?** Смешайте черный молотый перец с солью в соотношении 1:1, добавьте сок лука так, чтобы получилась жидкая кашица. Смесь втирайте в корни волос, держите 20-30 минут, а затем смойте.

Если у вас язва

ОМЛЕТ СМЕТАННЫЙ

1 яйцо, 1 чайн. ложка сметаны, 1 чайн. ложка муки, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль.

Яйцо тщательно взбейте со сметаной. Затем добавьте муку, соль, быстро замесите и вылейте в смазанную маслом форму. Варите на паровой бане. Подавайте к столу, полив сметаной.

ТВОРОЖНЫЙ ПАШТЕТ С ЯЙЦАМИ

1 ст. ложка с горкой нежирного творога, пол-яйца, 1 ст. ложка пастеризованного молока, кусок черствого белого хлеба (10 г), 1 чайн. ложка мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, соль на кончике ножа.

Яйцо сварите вкрутую. Черствый хлеб замочите в молоке. Пропустите через мясорубку очищенное яйцо, хлеб и творог. Добавьте в творожную массу мелко нарезанную зелень, посолите и тщательно перемешайте.

КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ ПАРОВЫЕ

2 ст. ложки рисовой крупы, пол-яйца, 5 ст. ложек пастеризованного молока, 5 ст. ложек воды, 1 ст. ложка сметаны, сахар, соль на кончике ножа.

Сварите вязкую рисовую кашу на молоке с водой. Пропустите через мясорубку, смешайте с яйцом, взбитым с сахаром. Сформуйте котлеты и сварите на пару. Подавайте горячими или холодными со сметаной.

Думай, думай

● Биологи составили список продуктов, которые вызывают головную боль. В него входят шоколад, апельсины, помидоры, цитрусовые, сыр, молоко, яйца, мука, земляные орехи и свинина.

● Те, кто предпочитает фастфуд, подвержены психическим заболеваниям больше, чем приверженцы нормального питания. Дело в том, что люди, привыкшие есть на ходу, со временем становятся очень нетерпеливыми, а это отрицательно сказывается на нервной системе.

● В одной тарелке овсяной каши из цельного зерна содержится суточная доза таких важных антиоксидантов, как витамин Е и селен. Они защищают клетки от преждевременного старения и способствуют профилактике онкологических заболеваний.

Не навреди! Прикинь на себя

Килька в томате

ЧЕГО БОЛЬШЕ В РЫБНЫХ КОНСЕРВАХ — ПОЛЬЗЫ ИЛИ ВРЕДА?

За что мы ценим рыбу?

За белок, жир, минералы и витамины. Консервы делают из рыбы, выловленной в море, часто прямо на плавучих консервных фабриках, поэтому в них и сохраняется весь набор полезных веществ. Белок в консервах никуда не пропадает, а уж кальций и магний — тем более. Например, в 100 г рыбных консервов содержится столько же кальция, сколько в одном стакане молока! А усваивается он из рыбы лучше. Несомненно, это плюс. Особенно для жителей средней полосы России, где сложно купить свежую морскую или океаническую рыбу и получить из нее необходимые жирные кислоты омега-3 или омега-6, а из консервов — пожалуйста! Учитывая, что рыба в основном сейчас разводится искусственно, та же семга или лосось в свежем виде практически не содержат эти самые полезные кислоты.

Про селедочку не забывайте

В сельди много белка. Богата сельдь также витаминами A и D и олеиновой кислотой, калием, кальцием, кобальтом, фосфором, железом, марганцем, медью. По содержанию йода она превосходит говядину. А недавно немецкие ученые заявили, что селедка снижает риск болезней сердца и сосудов. Исследование показало, что селедка увеличивает содержание в организме хорошего холестерина — липопротеинов высокой плотности, которые снижают риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, обнаружено, что селедочный жир снижает риск заболеть диабетом II типа. Тем, кто страдает заболеваниями почек, печени, гастритом с повышенной кислотностью, атеросклерозом, гипертонической болезнью, рекомендуется свежая сельдь в отварном виде, а соленую нужно вымачивать в крепком чае или молоке.

И сардины полезны

Сардина легко усваивается организмом и является прекрасным источником белка. В этой рыбе много фосфора, йода, кальция, калия, натрия, магния, цинка, фтора. Очень полезны сардины будущим матерям.

В последнее время появляется все больше сообщений, где утверждается, что употребление в пищу жирной рыбы (лосося, скумбрии, сельди, сардин и трески) предохраняет от астмы. Это объясняется действием жирных кислот омега-3, обладающих противовоспалительным действием, и магнием. Доказано, что люди, в организме которых низок уровень магния, наиболее подвержены приступам астмы.

Будь начеку!

* Состав полезных консервов с маслом такой: рыба, соль, растительное масло, пряности.

* Нельзя есть рыбные консервы, если их срок годности истек, не указан состав, неизвестен производитель, деформирована консервная банка.

* Как бы хорошо консервы ни сохраняли рыбные продукты, какая бы у них ни была доступная цена, это уже не натуральная живая рыба. Поэтому, если есть возможность вместо рыбных консервов готовить блюда из свежей рыбы, это лучший выбор.

■ В РЫБЕ МЕНЬШЕ ХОЛЕСТЕРИНА, ЧЕМ В МЯСЕ ИЛИ ПТИЦЕ. ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЯВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО САРДИНЫ И КРЕВЕТКИ.

■ В РЫБНЫХ КОНСЕРВАХ СОЛИ СОДЕРЖИТСЯ В 10 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В СВЕЖЕЙ РЫБЕ.

Рецепты наших читателей

Капуста по-гурийски

Порежьте крупными кусками 2-3 кг капусты и уложите слоями в широкую эмалированную кастрюлю, каждый слой чередуя с нарезанной тонкими пластинками свеклой. Можно добавить морковь, тоже порезанную пластинками. Я обязательно каждый слой посыпаю дольками чеснока, укропом, петрушкой и сельдереем. Когда кастрюля наполнится, надо залить горячим маринадом: 1,5 л воды, 2 ст. ложки соли, 2-3 лавровых листа, 0,5 стакана сахара. Когда все закипит, надо налить 1 стакан 6%-ного уксуса. Кастрюлю накрыть тарелкой. Я в течение трех дней держу кастрюлю на кухне, затем перекладываю капусту в банки и ставлю в холодильник. Получается очень вкусная и красивая на вид капуста.

Вера Федоровна Дегтярева, Острогожск, Воронежская обл.

Настоящий шашлык из рыбы

Хоть и говорят, что настоящий шашлык из мяса, а мы с женой любим только из рыбы. Всегда стараемся придумывать что-то новое, экспериментировать. Недавно заметили, что очень сочным и нежным получается шашлык, если в маринаде использовать гранатовый сок. Для этого рецепта я беру красную рыбу, режу ее на куски и заливаю маринадом. Маринад готовлю так: беру 1 ст. ложку хмели-сунели, 50 г мелко нарубленной зелени кинзы, соль и черный перец по вкусу, 2 ст. ложки оливкового масла и 200 мл гранатового сока. Все это перемешиваю и заливаю смесью рыбу. Ставлю мариноваться на 2 часа, потом рыбу нанизываю на шампуры, смазываю оставшимся маринадом и обжариваю над углями.

А. Иванов, Астраханская обл.

Блинчики из печени с пикантной начинкой

Для блинчиков: 700 г говяжьей печени, 3 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пакетик разрыхлителя.

Для начинки: 2 крупные моркови, 200 г твердого сыра, 7 зубчиков чеснока, майонез.

Печень вымочите в холодной воде, снимите пленку, нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, молоко, масло и взбейте миксером. Всыпьте муку с разрыхлителем и перемешайте. На раскаленную сковороду налейте немного теста, распределите и испеките блинчик. Так поступите со всем тестом. Для начинки натрите на мелкой терке морковь, сыр, чеснок и смешайте с майонезом. На каждый блинчик намажьте тонкий слой начинки, сверните плотной трубочкой и нарежьте поперек на 3-4 части.

А. С. Корнеева, Ставрополь

Пригодится

■ ПЕРЕД ОБЖАРИВАНИЕМ КРУПНЫХ КУСКОВ МЯСА ПОМОЙТЕ ИХ И ОБСУШИТЕ ЧИСТОЙ ТКАНЬЮ. ВЛАЖНОЕ МЯСО ПРИ ОБЖАРИВАНИИ ВЫДЕЛЯЕТ СОК, В ЭТОМ СЛУЧАЕ УХУДШАЕТСЯ ВКУС ГОТОВОГО БЛЮДА.

■ БУЛЬОН СТАНЕТ ОСОБЕННО АРОМАТНЫМ, ЕСЛИ ПРИ ВАРКЕ ДОБАВИТЬ В НЕГО ПУЧОК ЗЕЛЕНИ ТИМЬЯНА, ПЕТРУШКИ И НЕСКОЛЬКО ЛАВРОВЫХ ЛИСТЬЕВ.

О лавровом листе

* Хотите сварить вкусный бульон из курицы? Не добавляйте в него лавровый лист. Иначе бульон потеряет свой ароматный запах и вкус.

* Не варите долго лавровый лист с основным продуктом. Кладите его в первые блюда за 5 минут до готовности, во вторые — за 10 минут.

* Используйте не больше 1-2 листиков на 1 л жидкости. Перед тем как их добавлять, потрите листики друг о друга — запах станет насыщеннее.

* Не оставляйте лавровый лист в готовом супе! Он хорош при варке, а потом лишь придает блюду горечь.

На десерт

БАНАНОВОЕ «ЭСКИМО»

1 стакан жареного арахиса, 2 банана, 100 г шоколада.

Растопите шоколад на водяной бане. Арахис нарубите. Разрежьте поперек на 3 или 4 части бананы. Получившиеся кусочки насадите на деревянные шпажки и обмакните в растопленный шоколад. Затем обваляйте в нарубленных орехах, выложите на пергамент. Чтобы шоколад застыл, поставьте «эскимо» в холодильник.

ЯБЛОКИ ВО ФРИТЮРЕ

4-5 яблок, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, мука, сода.

Разотрите добела яйца с сахаром, добавьте сливочное масло, молоко и такое количество муки, чтобы получилось тесто густоты сметаны. Яблоко очистите от кожицы, удалите семенную коробочку, нарежьте кружочками толщиной 1 см. Кружочки яблок смачивайте в тесте и жарьте во фритюре. Подавайте теплыми, посыпав сахарной пудрой.

С соусом вкуснее!

Соус превращает обычный набор продуктов в полноценное блюдо, придает ему неповторимый аромат и специфический вкус.

К ДРАНИКАМ

3 ст. ложки сметаны, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, зелень, перец и соль по вкусу.

Смешайте майонез со сметаной. Чеснок пропустите через чеснокодавку, зелень и огурец измельчите. Добавьте ингредиенты в соус, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

ЯБЛОЧНАЯ ГОРЧИЦА

3 ст. ложки порошка горчицы, 4 ст. ложки яблочного пюре, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки 6%-ного уксуса, лавровый лист, 2 гвоздики, 2 горошины душистого перца, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.

2-3 кислых яблока испеките в духовке и протрите через сито. Уксус доведите до кипения, добавьте пряности и специи, настаивайте до остывания и процедите. Яблочное пюре, порошок горчицы, сахар, соль, уксус тщательно перемешайте и разложите по маленьким банкам. Через 3 дня приправа готова к употреблению. Храните в холодильнике. Подавайте к мясным и колбасным закускам.

ХРЕН СО СВЕКЛОЙ

300 г корня хрена, 200 г свеклы, 1 стакан 9%-ного уксуса, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Корень хрена натрите на терке или пропустите через мясорубку. Свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Добавьте воду, соль, сахар, уксус и все хорошо перемешайте. Наполните соусом стерилизованные банки и, накрыв капроновыми крышками, поставьте в холодное место.

ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

1 банка консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка готового хрена или горчицы (по вкусу), соль, специи по желанию.

С горошка слейте жидкость, половину разомните в пюре. На сковороде растопите сливочное масло, добавьте целые горошины и прогрейте. Положите сметану, гороховое пюре, горчицу или хрен. Хорошо размешайте, посолите, заправьте специями и тушите до загустения. Подавать в горячем или теплом виде к отварному или запеченному мясу.

Из редиса

Суп овсяный с редисом

10 редисок с ботвой, 1/2 стакана сметаны, 2 л воды, 3 головки зеленого лука с перьями, 1 стакан геркулеса, соль.

Ботву редиса промойте, нарубите. Редис нашинкуйте, зеленый лук мелко нарежьте. В кипящую соленую воду всыпьте геркулес, доведите до кипения, добавьте редис и ботву, снова доведите до кипения, снимите с огня и дайте настояться под крышкой 15 минут. Подавайте в горячем виде со сметаной и зеленым луком.

Тушеный редис

500 г редиса, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 80 г сливок, зеленый лук, соль, молотый перец по вкусу, мясной отвар.

Вымытый редис нарежьте кружочками, потушите на сливочном масле, залейте мясным отваром так, чтобы он только покрыл редис, посолите, поперчите. Слегка посыпьте мукой, залейте сливками и тушите несколько минут. При подаче посыпьте зеленым луком.

Говядина, тушенная с редисом

800 г редиса, 600 г говядины, 2 луковицы, 100 г растительного масла, 30 г сахара, 60 г кетчупа, соль и перец по вкусу.

Мякоть говядины слегка отбейте и нарежьте брусочками, как на бефстроганов. Редис нарежьте кубиками. Нагрейте на сковороде растительное масло, выложите мелко нарезанный лук, мясо и обжаривайте 5 минут. Влейте кетчуп, добавьте сахар, соль, молотый перец и жарьте еще 5 минут. Добавьте 100 мл воды, закройте крышкой и тушите 10 минут. Затем всыпьте редис и, помешивая, подержите на огне 10 минут.

Салат «Натюрморт»

20 красных редисок с листьями, 20 молодых листьев одуванчика, по 4 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука и растительного масла, горчица, соль.

Листья редиса измельчите, смешайте с мелко нарезанным зеленым луком, заправьте растительным маслом, добавьте по вкусу горчицу. На блюдо положите хорошо промытые листья одуванчика, на каждый листик выложите приготовленную смесь, сверху украсьте измельченным редисом.

Витаминный напиток из кефира с редисом

10 редисок, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа или зеленого лука, 4 стакана кефира, соль по вкусу.

Редиску нарежьте тонкими ломтиками или мелко нарубите и перемешайте с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Кефир тщательно перемешайте и добавьте в него смесь из редиски и нарубленной зелени, а затем заправьте по вкусу солью.

Весеннее меню

Щи зеленые

2,5 л воды, 4 картофелины, 30 листьев щавеля, 1 морковь, 1 луковица, сливочное масло, сметана, мелко нарезанная зелень по вкусу, сваренные вкрутую яйца.

Картофель и морковь нарежьте мелкими кубиками. Лук нашинкуйте и спассеруйте вместе с морковью на сливочном масле. Выложите пассерованные овощи и картофель в кипящую воду и варите 15 минут. Положите порезанные листья щавеля, посолите и варите до готовности. Подавайте со сметаной, зеленью, кружочками яйца.

Салат «Майский»

По 1/2 стакана рубленой зелени щавеля и сныти, 3 яйца, 6 грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 натертого на крупной терке сыра, соль по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и нарубите. Ядра грецких орехов истолките. В кипящую подсоленную воду на 2 минуты положите щавель и сныть. Откиньте на дуршлаг, охладите, слегка обсушите, добавьте яйца, орехи, растительное масло, укроп, соль. Перемешайте, выложите в салатник и посыпьте тертым сыром.

Шавель: полезен, пока молодой

ЛИСТЬЯ ЩАВЕЛЯ ПРИДАЮТ БЛЮДАМ ПРИЯТНУЮ КИСЛИНКУ. ЕГО ДОБАВЛЯЮТ В САЛАТЫ, ЩИ, НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ.

«Пальчики» из щавеля и сыра

50 г щавеля, 50 г кинзы, 100 г твердого сыра, 100 г мягкого плавленого сыра, 150 г панировочных сухарей, 1 яйцо, растительное масло для обжаривания.

Зелень мелко нарежьте, положите в дуршлаг и опустите в кипящую, чуть подсоленную воду на 10 секунд, после чего дайте воде стечь. Твердый сыр натрите на мелкой терке, смешайте с плавленым сыром и сухарями. Треть смеси добавьте в зелень, перемешайте. Яйцо взбейте вилкой. Оставшуюся сырную смесь выложите ровным слоем на разделочную доску. Подготовленную зелень берите небольшими порциями и быстро обваливайте в панировке. «Пальчики» обмакните в яйцо, запанируйте еще раз, а затем обжарьте в разогретом масле до золотистой корочки.

Салат «Весна»

По 100 г щавеля и шпината, 200 г зеленого салата, 2 стебля черешкового сельдерея, 3 веточки укропа, петрушка, 1 зубок чеснока, соль. Для заправки: 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка сливок, черный молотый перец и тмин.

Листья щавеля, шпината и салата вымойте, обсушите и нарежьте тонкой соломкой. Петрушку и укроп измельчите. Сельдерей и чеснок мелко нарежьте. Сложите всю зелень, сельдерей и чеснок в большую миску, посолите и перемешайте. Накройте пищевой пленкой и дайте постоять 15 минут. Приготовьте заправку: смешайте оливковое масло со сливками, добавьте перец, тмин и соль. Тщательно перемешайте и подайте отдельно от салата.

Кисель из щавеля

400 г щавеля, 1 л воды, 1/3 стакана сахара, 1 ст. ложка (без верха) крахмала.

Щавель хорошо промойте, измельчите и тушите в небольшом количестве воды, затем протрите через сито. Добавьте остальную воду, сахар и варите 3 минуты. Введите крахмал, разведенный холодной водой, доведите кисель до кипения и остудите.

Пальчики оближешь!

Обедаем дома

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК СО СВЁКЛОЙ

2 свеклы, 200 г крабовых палочек, 2 зубчика чеснока, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, майонез и соль по вкусу, зелень.

Свеклу отварите до готовности, очистите и натрите на крупной терке. Яйца и крабовые палочки нарежьте крупными кубиками и перемешайте со свеклой. Натрите сыр на крупной терке и добавьте в салат. Заправьте майонезом, толченым чесноком и солью, тщательно перемешайте и украсьте зеленью.

СУП С КУРИЦЕЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

500 г куриного мяса, 500 г цветной капусты, 1 луковица, 4 л воды, 6 картофелин, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, соль и зелень по вкусу.

Куриное мясо отварите, отделите от костей и выложите обратно в бульон. Добавьте нарезанный картофель и варите до его готовности. Выложите в бульон натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук и разобранную на черешки цветную капусту. Посолите, поперчите, влейте растительное масло и варите до готовности овощей. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ОТБИВНЫЕ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

1 крупное куриное филе, 200 г твердого сыра, 100 г майонеза, 3 ст. ложки горчицы с семенами, 2 яйца, панировочные сухари, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриное филе нарежьте на порционные куски, немного отбейте, посолите и поперчите. Смажьте смесью майонеза и горчицы, выложите в стеклянную посуду и оставьте мариноваться в холодильнике на 2 часа. Подготовьте панировку: в одну тарелку насыпьте панировочные сухари, во вторую — натертый на средней терке сыр. В мисочке взбейте яйца. Разогрейте на сковороде растительное масло. Куски филе обваляйте в сухарях, обмакните во взбитых яйцах, в последнюю очередь — в сыре. Обжарьте с двух сторон до румяной корочки.

Аппетитно!

Рыбный день — четверг

РЫБА В СЫРЕ

500 г филе рыбы, 2 яйца, 200 г твердого сыра, мука, соль и перец по вкусу, лимон, растительное масло для жарки.

Промытое рыбное филе немного обсушите салфеткой и нарежьте на порционные кусочки. Поперчите, хорошенько полейте лимонным соком и на 30 минут поставьте в холодильник. В отдельную тарелку разбейте яйца и взбейте их. В другую тарелку насыпьте муку, добавьте соль и хорошо перемешайте. В третью тарелку натрите сыр на крупной терке. Рыбу сначала обваляйте в муке, затем в яйце, затем в натертом сыре и обжарьте на хорошо разогретой сковороде (иначе сыр будет прилипать) с двух сторон до образования золотистой корочки.

ЗАКУСКА «ЕГИПЕТСКАЯ ПИРАМИДА»

Бородинский хлеб, 0,5 банки консервированной горбуши, 1 вареное яйцо, 50 г твердого сыра, 2-3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Горбушу разомните вилкой, добавьте натертые на крупной терке яйцо и сыр. Заправьте майонезом и 1-2 ст. ложками масла из консервов. Посолите по вкусу и хорошо перемешайте. Из хлеба нарежьте правильные треугольники, каждый на 0,5-1 см меньше, чем предыдущий (проще вырезать из круглого хлеба). Хлеб выкладывайте в форме пирамиды, один кусочек на другой, каждый слой промазывая начинкой. Готовую пирамиду на 1-2 часа поставьте в холодильник. Перед подачей на стол украсьте закуску по вкусу, например, можно сделать «песок» из натертого куриного желтка с добавлением зелени.

Для детей-аллергиков

СУПЧИК С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

200 г куриных сердечек, 1 картофелина, 3 ст. ложки риса, 3 ст. ложки консервированного горошка, 1 луковица, 1 морковь, чеснок, зелень.

Сердечки промойте и разрежьте напополам, залейте 1,5 л воды и варите 30 минут. Натрите морковь и картофель на крупной терке, измельчите чеснок и лук. Добавьте морковь и лук к сердечкам и варите на медленном огне 5 минут. Затем добавьте рис и картофель и варите 10 минут. После этого добавьте зеленый горошек, чеснок, зелень и соль и держите на огне 10 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ

200 г тыквы, 50 г риса, 20 г отрубей, 60 мл воды.

Тыкву нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Добавьте сваренный до полуготовности рис, соль, отруби, воду. Перемешайте, выложите в форму и запекайте 25-30 минут. После этого смажьте запеканку сметаной и подрумяньте в духовке.

Посытнее *Советуем приготовить*

В гостях у плова

НЕ НАЧИНАЙТЕ ГОТОВИТЬ ПЛОВ, ЕСЛИ У ВАС НЕТ ДАЖЕ ОДНОГО ИЗ ПРОДУКТОВ. ЭТО НЕ МАННАЯ КАША, ГДЕ МОЖНО МАНКУ ЗАМЕНИТЬ НА ОВСЯНКУ.

Только с бараниной можно приготовить плов, который своим вкусом и ароматом будет напоминать вам о далеких восточных странах.

С орехами и сухофруктами

1 стакан риса, 4 стакана воды, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки измельченного сушеного инжира, 5-6 шт. чернослива, 2-3 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар — по вкусу, ванилин.

Рис промойте в теплой воде и просушите на полотенце. Сухофрукты промойте в теплой воде. Чернослив варите в 1 стакане воды в течение 10 минут, выньте из отвара и остудите. Изюм и инжир залейте кипятком, дайте настояться, чтобы разбухли. Чернослив порежьте кусочками. В 2 стаканах воды отварите рис до полуготовности, добавьте к нему сухофрукты, сахар, ванилин и масло, перемешайте и варите до готовности под крышкой. Снимите с огня, дайте постоять 30 минут, перемешайте. Орехи порубите ножом, всыпьте в плов и снова перемешайте.

С фрикадельками

1,5 стакана риса, 100 г сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, щепотка барбариса, специи, соль и перец по вкусу.

Для фарша: 300 г мякоти говядины, 1 луковица, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Мясо пропустите через мясорубку вместе с луком, добавьте соль, перец, сырое яйцо, хорошо перемешайте и сформируйте небольшие фрикадельки. Лук нарежьте полукольцами, морковь — соломкой. В сильно разогретом масле спассеруйте лук до золотистого цвета, добавьте морковь, обжарьте до полуготовности, залейте водой на 2 см выше уровня овощей. Когда вода закипит, опустите фрикадельки, проварите на слабом огне в течение 20 минут, заправьте солью и специями. Затем положите промытый рис, залейте водой на 1,5 см выше уровня риса и варите до полной его готовности. Затем, убавив огонь, накройте плов и держите на маленьком огне в течение 20 минут. Перед подачей осторожно выньте фрикадельки, плов перемешайте, выложите на блюдо горкой, а сверху положите фрикадельки.

С курицей и овощами

1 куриное филе, 1,5 стакана куриного бульона, 1,5 стакана круглого риса, 1 морковь, 1 луковица, 6 шампиньонов, 1/2 стакана зеленого горошка, 1/2 стакана нарезанной цветной капусты, 8 стручков фасоли, половина болгарского перца, специи для плова, укроп, соль по вкусу, растительное масло.

Лук, болгарский перец, грибы и цветную капусту мелко порежьте, морковь натрите на крупной терке, добавьте к овощам стручковую фасоль. Все овощи обжаривайте на растительном масле в течение 5 минут. Рис варите в течение 5 минут в большом количестве воды. Куриную грудку отварите и мелко порежьте. Бульон отставьте в сторону. Добавьте рис, курицу, зеленый горошек и специи к овощам, залейте куриным бульоном так, чтобы он покрыл рис на 1-2 см выше уровня риса. Готовьте на медленном огне до готовности риса.

Вегетарианский

1,5 стакана риса, 1 кг белокочанной капусты, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 моркови, растительное масло, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу, специи для плова.

Рис промойте, залейте холодной водой и оставьте на 20 минут. Морковь натрите на крупной терке. Лук нарежьте кубиками, чеснок измельчите. Потушите овощи с грибами на растительном масле, добавив измельченный чеснок. Капусту нарежьте, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Слейте воду из риса, соедините его с грибами и овощами, выложите в казан, хорошо перемешайте, добавьте специи для плова. К рису выложите капусту и хорошо перемешайте. Добавьте 1 стакан воды, закройте посуду крышкой, оставив небольшое отверстие. Поставьте в разогретую до 180°С духовку и запекайте 30-40 минут.

Пригодится

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ЗАПАХА МОРСКОЙ РЫБЫ, ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ НАТРИТЕ ЕЕ ДОЛЬКОЙ ЛИМОНА ИЛИ СБРЫЗНИТЕ СОЕВЫМ СОУСОМ И ОБСЫПЬТЕ СПЕЦИЯМИ.

■ ЕСЛИ ТУШКА ПТИЦЫ В ДУХОВКЕ СИЛЬНО ПОДРУМЯНИЛАСЬ, НО ЕЩЕ НЕ ГОТОВА, ПРИКРОЙТЕ ЕЕ СВЕРХУ КУСКОМ ПЕРГАМЕНТНОЙ БУМАГИ, СМАЗАННОЙ ЖИРОМ.

Рулет из китайской капусты

300 г творога, 1 кочан китайской капусты, 2 болгарских перца, 2 зубка чеснока, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, сметана, соль, перец.

Болгарский перец мелко порежьте. Чеснок, укроп и петрушку измельчите. Творог смешайте с перцем, чесноком, зеленью и сметаной, посолите, поперчите. Поставьте в холодильник на полчаса. У капусты срежьте донце, положите кочан на доску и раскатайте движением от себя примерно до середины. Сердцевину кочана удалите, а на ее место горкой выложите творожную массу. Разровняйте ее и аккуратно сверните капусту в обратном порядке, чтобы снова образовался кочан. Перевяжите перьями зеленого лука. Получившийся капустный рулет плотно заверните в пищевую пленку и положите в холодильник на 1 час. Затем, сняв пленку, нарежьте кочан.

Екатерина Черных, Елец

Из почты «Айболита»

Если мы будем помогать родителям, нам самим придётся помощи просить...

Пока я со своим будущим мужем просто встречалась, все было хорошо: и его родителям я нравилась, и мои тоже были довольны. А вот когда поженились, началось. Теперь свекрови я ничем угодить не могу: все делаю не так, во всем виновата. Но самая главная моя «вина», что сын им теперь все деньги не отдает и не слушается, как раньше. Свекровь приходит к нам (мы живем отдельно в моей квартире, которая осталась мне после смерти бабушки), как к себе домой, лазит по всем шкафам, берет без разрешения все, что ей вздумается. Муж в ответ на мои претензии отмалчивается. Теперь я заметила, что он стал туда тайком деньги давать — это плюс к тому, что мы и так материально им помогаем. Когда я возмутилась, он стал говорить, что это его родители и он должен помогать. А в ответ на мой вопрос, почему мы тогда не помогаем моим родителям, ведь их материальное положение не лучше, он предлагает и им тоже давать деньги. Муж — добрый по натуре человек, он действительно хочет, чтобы все без конфликтов было. Он мучится от всех этих сцен. Но если мы так будем помогать родителям, то нам самим придется помощи просить, потому что на жизнь ничего не останется.

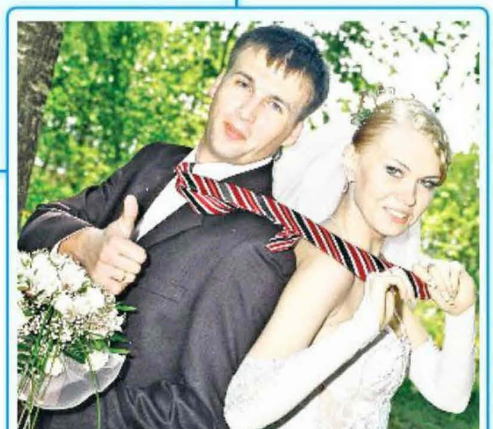
Вы не подумайте, я не жадная — мне денег не жалко. Вся эта ситуация изменила и отношение моей мамы к зятю. Теперь ей мой муж не нравится, она постоянно мне про него гадости говорит, намекает, что он мне изменяет и ни одной юбки не пропускает и что вообще мой брак — ошибка, и нужно ее исправлять.

А я люблю своего мужа! И не собираюсь исправлять «ошибку». Но мать капает на мозги с одной стороны, свекровь достает с другой, и я ловлю себя на том, что до замужества мне жилось куда лучше, чем сейчас. И еще, хотя я и доверяю своему мужу, но все же что-то внутри от всех этих разговоров напрягается. Муж — очень общительный, хорошо ладит с людьми, у него много друзей, и среди них есть женщины. Раньше я воспринимала все это спокойно, а сейчас поймала себя на том, что начинаю ревновать и присматриваться — вдруг и правда изменяет?!

Не понимаю, зачем родители хотят нас развести? Им что, лучше будет, если мы по домам разойдемся и одинокими останемся? Понятно, материально станет лучше. Свекровь так и говорит, что хочет пожить, ни в чем себе не отказывая. Но ведь родители должны и о счастье детей подумать тоже! Свекровь говорит, что она сына для себя рожала, чтобы опора в старости была, а я пришла и отняла его.

Ну почему родители убеждены, что знают, как лучше для нас? Почему они считают, что имеют право руководить жизнью взрослых детей, давать им указания и формировать даже семейный бюджет? И неужели это нормально — считать, что детей для себя рожают? Не знаю, как выбраться из всего этого и что делать. И очень боюсь, что нас в конце концов разведут «любящие родители». Неужели нет выхода?

Ирина,
Ярославская обл.



Умные мысли

■ ДЕТСТВО — ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА ВЫ ВИНИТЕ ВО ВСЕХ СВОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ РОДИТЕЛЕЙ. ВЗРОСЛЫМ ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ТОГДА, КОГДА ПРИВЫКАЕТЕ ПОНИМАТЬ, ЧТО ВО ВСЕМ ВИНОВАТА МОЛОДЕЖЬ.

■ БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН ИСПЫТЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ ДРУЖБЫ С ЖЕНЩИНАМИ. МОЛ, С НИМИ МОЖНО ГОВОРИТЬ НА ТЕМЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ОБСУДИТЬ С ДРУЗЬЯМИ-МУЖЧИНАМИ. И ЖЕНЩИНАМ НРАВИТСЯ БОЛТАТЬ С МУЖЧИНАМИ. ОНИ БОЛЕЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫ, ЧЕМ САМЫЕ БЛИЗКИЕ ПОДРУГИ.

Мальчик растёт без отца...

Воспитание детей без отца — огромное испытание, школа жизни и... любви. Какие подводные камни здесь подстерегают мам и как их обойти, чтобы ваш ребенок вырос полноценным человеком?

ЕСТЬ РАЗНИЦА!

Для мужчины одиночество — досадная, но, в общем, случайная неудача. Мужчина, если он успешен в своем деле, не очень страдает от одиночества. Женщина — дело другое. Иногда она начинает чувствовать себя ущербной. Однако прожить свою жизнь достойно можно и без мужа, если родить ребенка. Да, воспитание без отца требует больше сил, времени, и это хорошо: вам некогда думать о своих проблемах. Дети лечат душу, сами о том не зная.

Отсутствие отцовской любви вызывает у ребенка нежелание взрослеть, нести ответственность и преодолевать трудности.

Воспитать девочку без отца непросто, и неизмеримо сложнее женщине без мужа вырастить мальчика. Дело в том, что, когда мальчик взрослеет, он видит в отце идеального мужчину и бессознательно старается быть на него похожим. Если ему это удается — а удается почти всегда — то у него нет внутренних конфликтов. Он сам хочет вести себя по-мужски: даже обижается, если ему не дают возможности быть самостоятельным. Мальчику, растущему без отца, не с кем себя отождествлять. Он как корабль, не знающий, куда ему плыть, — и нигде не горит ни один маяк. Не случайно мальчики, которых воспитывают только матери, часто бывают робкими и застенчивыми.

Ну а с девочкой проще — она отождествляет себя с мамой. У нее-то пример есть!

Как же выйти из положения? Мать и отец любят детей по-разному. Мать любит ребенка при любых обстоятельствах и как бы он себя ни вел. Любит ни за что и несмотря ни на что. Мужчина любит своего ребенка не так. Он ждет от малыша каких-то успехов, и от этого зависит его расположение к ребенку. Без материнской любви малыш не чувствует себя защищенным и согретым. А отсутствие отцовской вызывает нежелание взрослеть, нести ответственность и преодолевать трудности. Материнское воспитание ведет к тому, что, вырастая, мужчина в чем-то очень важном остается ребенком: он хвастается, пыжится, задирается, как в детском саду, но вести себя действительно по-мужски не умеет и даже не хочет.

Научитесь относиться к сыну как к мужчине. Он будет горд и счастлив, что заботится о маме.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАСТЕТ СЫН?

Во-первых, малышу нужно найти идеал мужчины. Это может быть просто ваш хороший знакомый или родственник. Неважно, как этот человек (если это реальный человек) относится к вам и вашему сыну. Просто нужно ребенку постоянно рассказывать об этом человеке, делать это с восхищением и добиться, чтобы малыш тоже стал восхищаться этим настоящим мужчиной. Если вы добились своего и у малыша появился идеал, то внушайте крохе, что он сам тоже чем-то похож на тот идеал. Однако нельзя говорить ребенку: «Ты должен быть похож на него!» Говорите так, будто он уже похож, даже если это не так.

Еще лучше, если вы найдете сыну друга-мужчину. Необязательно, чтобы они виделись часто. Не так уж важно, кто это: ваш брат, дальний родственник или чужой человек. Важно другое: он обязательно должен нравиться вашему малышу и хорошо относиться к нему. И еще важно что-то делать вместе с этим человеком и чтобы это были именно мужские дела. Хотя бы просто рыбалка или починка велосипеда.

Во-вторых, научитесь относиться к сыну как к мужчине. Вы пришли с работы или из магазина, устали. Пусть он возьмет у вас сумки. Да, ему очень тяжело, но он же мужчина! Пусть поможет вам расстегнуть молнию на сапогах. Идет дождь? Пусть сын держит над вашей головой зонтик. Он промокнет, ручки заболят... Ничего! Зато он будет горд и счастлив, что заботится о маме. И так каждый день требуйте от сына мужского поведения. Нет, вас судьба не обделила — у вас есть мужчина в доме: это ваш сын. Ничего, что ему сейчас только 3 или 4 года.

В-третьих, попытайтесь научиться быть ласковой и доброй, как мама, и требовательной, как папа. Требуйте от сына самостоятельности. К сожалению, женщины, воспитывающие единственного ребенка, часто чрезмерно опекают его. В результате мальчики становятся похожими на девочек. Разумеется, для мальчиков полезны спортивные секции: хоккей, футбол, плавание — все, что ребенку нравится.

О. А.Топоркова,
психолог

Цифры и факты

* 73% молодоженов не в состоянии заняться любовью в первую брачную ночь из-за переутомления.
* 40% невест вступают в брак будучи беременными.
* 27% супружеских пар ссорятся во время подготовки к свадьбе.
* 17% пар ругаются во время церемонии бракосочетания.

Никогда не говорите мужчине:

«Ты так не похож на моего бывшего!». Любое сравнение с мужчиной, с которым вы были в близких отношениях, вызывает ярость у вашего любимого. И неважно, это сравнение за или против.

«На работе в меня влюблены все мужчины». В этой фразе ваш близкий человек слышит: «В случае чего найду тебе замену».

«У твоей мамы невыносимый характер». Он может жаловаться на свою маму, но никому другому не позволит говорить плохо о ней. Поэтому ваши поддакивания вызовут у него только негативную реакцию.

«Какой у тебя отзывчивый друг!». Мужчина может заподозрить вас во взаимной симпатии со своим другом. Потеря вас обоих будет для него слишком тяжелой, поэтому он может задумать избавиться от одного из вас. И не исключено, что этим человеком окажетесь именно вы.

«Ну зачем мне такой подарок...» Каким бы ни был подарок, мужчина дарит его от всего сердца. И если вместо благодарности он услышит упрек или увидит ваше смущение, то в следующий раз подумает, стоит ли покупать вам что-нибудь.

Для вас, мусью

Страшно!..

МУЖЧИНУ ВОСПРИНИМАЮТ КАК ДОБЫТЧИКА, НАДЕЖНУЮ «КАМЕННУЮ СТЕНУ», ЗА КОТОРУЮ МОЖНО СПРЯТАТЬСЯ.

Неужели мужчины настолько смелые, что ничего не боятся, даже в отношениях с женщинами? Как бы не так! Мужчины тоже испытывают страхи, опасения и тревогу. Так чего же они боятся?

*** «Она хочет захомутать меня».**

В принципе, это правда. Заводя новый роман, каждая женщина «примеряет» фамилию избранника к своему имени. В этой ситуации совет представительницам слабого пола: если вы хотите удержать мужчину, ни в коем случае нельзя пытаться сразу познакомиться с его родителями, рассказывать ему о том, что вы мечтаете иметь кучу ребятишек, и дарить ему на втором свидании свою фотографию с надписью «Твоя навеки».

*** Показаться несостоятельным в финансовом плане.**

Имейте в виду, что в погоне за дорогими безделушками вы рискуете потерять бесценный подарок, который способен преподнести мужчина, — его любовь.

*** Предательства и измены.**

Мужчины очень боятся быть отвергнутыми и не выдержать конкуренции с соперником. Так что если вы дорожите своим избранником, не давайте ему поводов усомниться в вашей верности.

*** Женского коварства.**

*** Оказаться не на высоте.**

Мужчину традиционно воспринимают как добытчика, надежную «каменную стену», за которую можно спрятаться, и как спасителя от всех проблем и напастей: «Вот выйду замуж, и у меня сразу все будет хорошо», — так думают многие женщины. Но помните, что мужчина не волшебник. Так что прощайте ему его маленькие человеческие слабости и не ждите от него невозможного.

*** «Она не оценит моих достоинств».**

Мужчина хочет выглядеть в глазах женщины исключительным, и если она ставит под сомнение его самые сильные стороны, это большой удар по мужскому самолюбию, а его задевать никак нельзя.

*** Эмансипированных женщин.**

Помните: сила женщины — в ее слабости.

Прикинь на себя

*** Не понять ваших намеков и красноречивого молчания.**

Ну не понимают они этого и точка. Матушка-природа не наделила мужчин такой развитой интуицией, как у нас. Так что не пытайтесь разговаривать с ним полунамеками и молчать в надежде, что он прочтет ваши мысли.

*** «Боюсь ее обидеть».**

Мужчина воспринимает женщину в целом и не обращает внимания на детали. Именно поэтому многие из них не в состоянии ответить на вопрос, в чем была любимая девушка во время первой их встречи. Так что не обижайтесь, когда в очередной раз он не обратит внимания на вашу новую прическу, сумочку, кофточку или колечко.

*** Женской красоты.**

Что ж, это еще раз доказывает, что красота — страшная сила.

А. П. Иванова, психолог

Как быть здоровым?

Народные рецепты | **БАД** | **Вопросы о здоровье** | **Натуральные лекарства**

Жить в своем биоритме – значит быть здоровым

Наш организм — сложная система, которая живет по своему особенному расписанию — биоритмам: ночью мы спим, а днем бодрствуем. Наша задача — не сбивать биоритмы организма, чтобы быть здоровыми. Это увеличит продолжительность и качество нашей жизни. По принципу биоритмов действуют препараты серии «Биоритм»: для лучшего усвоения все витамины и минералы разделены по двум разным таблеткам — утренней и вечерней — для приема в разное время суток. Все, что необходимо для активной жизни собрано в утренней таблетке, а в вечерней таблетке собраны те полезные вещества, которые помогают организму полноценно отдыхать и восстанавливаться ночью.

Биоритм поливитамины

Витаминная поддержка организма днем и ночью!

Утренняя таблетка на основе фруктов
способствует насыщению организма силой и энергией на весь день.

Вечерняя таблетка на основе овощей
способствует полноценному отдыху и восстановлению сил ночью.

Биоритм Антистресс

Защита от стресса днем и ночью!

Утренняя таблетка
способствует защите от стресса и нервных потрясений в течение дня.

Вечерняя таблетка
способствует быстрому засыпанию и полноценному отдыху нервной системы ночью.

Биоритм зрение

Зрение под контролем днем и ночью!

Утренняя таблетка
способствует поддержанию остроты зрения днем.

Вечерняя таблетка
способствует питанию и естественному обновлению тканей глаза ночью.

Биоритм суставы

Суставы под контролем днем и ночью!

Утренняя таблетка и крем
способствуют предупреждению утренней скованности, поддержанию подвижности и гибкости суставов днем.

Вечерняя таблетка и крем
способствуют питанию и естественному обновлению хрящевой ткани ночью.

ЛС-002431

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Как очистить кишечник эффективно, комфортно и без вреда для микрофлоры?

Существует множество способов очищения кишечника. Но если вы хотите очистить кишечник с комфортом, и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв ни единого полезного микроэлемента и ни одной полезной бактерии — очищайте кишечник с помощью средств линии очищения «Транзит».

Шаг 1

Натуральное лекарство «ФитоТранзит», как щетка, очищает кишечник

Р №003104/01

Натуральное слабительное лекарство «ФитоТранзит»[3] разработано специально для тех случаев, когда нужно очистить кишечник без слабительных из химии и сенны. В основе «ФитоТранзита» натуральные волокна ламинарии. Благодаря действию волокон «ФитоТранзит» способствует естественному очищению кишечника — они как щетка «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения и помогают мягко избавиться от запоров[4].

Важно и то, что очищая кишечник, «ФитоТранзит» дополнительно насыщает организм микроэлементами, витаминами и йодом, которыми так богаты морские водоросли.

Лекарство «ФитоТранзит» действует мягко, безболезненно и не раздражает слизистую кишечника.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Шаг 2

«ЖКТ Транзит пребиотик» — очищение кишечника и баланс микрофлоры

Далее рекомендуется продолжить очищение и закрепить результаты — поддержать полезную микрофлору с помощью нелекарственного напитка «ЖКТ Транзит пребиотик».

Не являясь слабительным, «ЖКТ Транзит пребиотик» способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов. Действие напитка обусловлено тем, что «ЖКТ Транзит пребиотик» содержит натуральные пищевые волокна, необходимые для идеальной работы всего желудочно-кишечного тракта. Именно их катастрофически не хватает в нашем современном рационе. Всего один пакетик «ЖКТ Транзит пребиотик» в день — и вы получаете суточную норму пищевых волокон!

Регулярный прием «ЖКТ Транзит пребиотик»5 поможет без стрессов для организма очистить кишечник, и при этом не просто сохранить микрофлору, но и улучшить ее баланс в пользу полезных бактерий. А это в свою очередь проявится ощущением легкости и комфорта.

Очищайте кишечник — и будьте здоровы!

Свойства препарата подтверждены сертификатами соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001.П0955) и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). Противопоказания — индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Эндокринол с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

Из телепередачи узнала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Где ее можно найти?

Ирина, г. Абакан

Действительно, лапчатка белая уже давно зарекомендовала себя как эффективное средство для здоровья щитовидной железы. Она встречается во многих народных рецептах, ее издавна применяют травники.

Сегодня лапчатку белую можно найти на полках аптек: компания Эвалар предлагает Эндокринол — растительный препарат для здоровья щитовидной железы на основе лапчатки белой! Так как лапчатка белая крайне редко встречается в природе, специалисты Эвалар возделывают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют — в составе Эндокринола именно лапчатка белая. Ее бережно собирают в период максимальной насыщенности активными веществами и грамотно перерабатывают, сохраняя все полезные свойства.

Дополнительно используйте крем-гель Эндокринол с лапчаткой для кожи в области шеи. Капсулы и крем, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ.

Капсулы и крем Эндокринол не имеют побочных эффектов и с успехом могут применяться всеми, кто заботится о здоровье щитовидной железы.[1]

Принимайте Эндокринол — это надежная поддержка для щитовидной железы.

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексал» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730, «АСНА» (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» (812) 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» (812) 603-00-00, аптечная сеть «Невис» (812) 703-45-30, аптечная сеть «Родник Здоровья» (812) 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398,931-787,422-335; **Ижевск** 512-239,454-347,505-505,527-292; **Иркутск** 235-057,292-569; **Казань** 299-91-21,295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04,255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА № 11503

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [2] Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. [3] По действующим веществам. [4] Рекомендуется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [5] КУРС ПРИЕМА – 20 ДНЕЙ, РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ – С 10-ДНЕВНЫМ ПЕРЕРЫВОМ. [1] РАСТИТЕЛЬНЫЙ – ПО СОДЕРЖАНИЮ ДЕЙСТВУЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ. [1] Противопоказан при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности, период кормления грудью. Действие препарата подтверждено сертификатом СДС «Марка года» № МГ RU.001.П0917 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависящие от рациона питания (не лечебного действия). Свойства рекламируемых БАД подтверждены сертификатами соответствия и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

СоГР № RU.77.99.11.003.E.029890.08.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.036428.09.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.044505.10.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.030614.07.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.005264.03.12, СоГР KZ.16.01.79.001.E.007262.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.051878.12.11, СоГР № RU.50.99.05.001.E.000122.10.10 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

Бог в помощь

Икона святителя Луки Войно-Ясенецкого

ЕМУ МОЛЯТСЯ ПЕРЕД ПРЕДСТОЯЩЕЙ ОПЕРАЦИЕЙ.

МОЛИТВА

О всеблаженный исповедниче, святителю отче наш Луко, великий угодниче Христов. Со умилением приклоньше колена сердец наших, и припадая к раце честных и многоцелебных мощей твоих, якоже чада отца молим тя всеусердно: услыши нас грешных и принеси молитву нашу к Милостивому и Человеколюбивому Богу. Емуже ты ныне в радости святых и с лики ангел предстоиши. Веруем бо, яко ты любиши ны тою же любовию, еюже вся ближния возлюбил еси, пребывая на земли.

Испроси у Христа Бога нашего, да утвердит чад Своих в духе правыя веры и благочестия: пастырям да даст святую ревность и попечение о спасении вверенных им людей: право верующия соблюдати, слабыя и немощныя в вере укрепляти, неведущия наставляти, противныя обличати. Всем нам подай дар коемуждо благопотребен, и вся яже к жизни временней и к вечному спасению полезная. Градов наших утверждение, земли плодоносие, от глада и пагубы избавление. Скорбящим утешение, недугующим исцеление, заблудшим на путь истины возвращение, родителем благословение, чадам в страхе Господнем воспитание и научение, сирым и убогим помощь и заступление. Подаждь нам всем твое архипастырское благословение, да таковое молитвенное ходатайство имущи, избавимся от козней лукавого и избегнем всякия вражды и нестроений, ересей и расколов. Настави нас на путь, ведущий в селения праведных, и моли о нас всесильнаго Бога, да в вечней жизни сподобимся с тобою непрестанно славити Единосущную и Нераздельную Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

Печатается по просьбе Галины Ивановны Королевой из Таганрога, Ростовской обл.

ЭТО НЕ ПРОСТОЙ СТУЛ. В СТАРИНУ ТАКИЕ ДЕЛАЛИСЬ НА ЗАКАЗ И СЧИТАЛИСЬ ФАМИЛЬНОЙ ЦЕННОСТЬЮ, СТУЛ ПЕРЕДАВАЛИ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО МОГЛИ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ЛИШЬ БОГАТЫЕ СЕМЬИ. А ЗНАЕТЕ, ЧТО ЭТО ЗА СТУЛ? СТУЛ ДЛЯ РОЖЕНИЦ.

Авось пригодится *Прикинь на себя*

На четырёх ветрах

Восточная медицина уже много лет использует ветер для лечения различных заболеваний. Перед натиском целительной силы ветра не могут устоять даже заболевания сердечно-сосудистой системы. Но здесь важно, в какую сторону он дует.

ОТКУДА ДУЕТ

Чтобы не ошибиться, понадобятся компас и шелковый платок. Возьмите платок двумя пальцами и посмотрите, куда он отклоняется под порывом ветра. Зафиксируйте это направление на компасе и найдите противоположное ему. Вот оттуда ветер и дует!

ЧТО ЛЕЧИТ ВЕТЕР

* Последствия стресса, упадок сил, бессонницу. Ветер благотворно влияет на нервную систему человека, нормализует сон и давление.

* Помогает избавиться от лишнего веса, укрепляет память, активизирует обменные процессы организма, улучшает работу мозга.

* Закаливает. Простуды, ангины — все заболевания, которые связаны с переохлаждением, на востоке лечат ветром. Закаливание ветром укрепляет иммунитет и позволяет организму противостоять многим недугам.

Северный ветер помогает похудеть. В его холодных потоках содержится такое огромное количество кислорода, что он омолаживает кожу лица. Но одевайтесь теплее и, если замерзли, возвращайтесь домой.

Восточный ветер — самый целебный. Он оздоравливает весь организм — улучшает тонус сосудов, а значит, укрепляет сердце, лечит аллергию, успокаивает нервы. Гулять можно долго. Только оденьтесь по погоде: чтобы и не замерзнуть, и не вспотеть.

Западный ветер стабильно сильный и влажный. Он лечит различные нарушения нервной системы и расстройства сна. Неторопливая прогулка приведет нервы в полный порядок и прогонит бессонницу. Однако не стоит гулять во время этого ветра при ослабленном иммунитете.

Южный ветер мало насыщен влагой. Сухой воздух полезен при заболеваниях органов дыхания и сердечной недостаточности. Кожу и волосы оберегайте, иначе им грозит обезвоживание. Чтобы этого не случилось, за полчаса до прогулки смажьте кожу лица и рук питательным кремом и наденьте головной убор.

Пригодится

* Гуляйте в ветреную погоду там, где чище: за городом или в парке.

* Проветривайте квартиру или рабочее помещение каждый час по 5-10 минут.

* Для насыщения организма кислородом откройте окно и сделайте 10 глубоких вдохов.

* Чтобы справиться с нервным перенапряжением, стрессом, включите фен на низкую скорость и теплым потоком воздуха обдувайте лицо, руки, живот, задерживаясь на каждой части тела по 30 секунд. Через 2 недели переходите на холодный режим.

Проверено на себе *Читатель рекомендует*

За чертой...

ИЗ ГАЗЕТЫ ПОСТОЯННО УЗНАЮ, КАК МНОГО НАШИХ ЛЮДЕЙ ЖИВУТ ЗА ЧЕРТОЙ БЕДНОСТИ. ПРЕДЛАГАЮ ЗАГОВОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ.

Чтобы исполнилось ваше желание. Читать надо в том месте и в тот же час, когда вам требуется помощь. «Шел Иисус Христос с небес, нес святой чудодейственный крест, больных исцелял, нищим помогал, славу и почет воздвигал. Боже! Боже! Помоги и мне тоже, сделай ради Христа для меня (то-то и то-то). Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь». Читать надо 3 раза.

Для быстрого выздоровления. «Под порогом у меня три меча, три святителя: святой Косьма, святой Дамиан и их отец Сименон. И встали они, и пошли, и до перекрестка дошли. Встретили они двенадцать дев. Спрашивают их святые: «Кто вы, девы, такие?» Отвечают они: «Мы Иродовы дети. Нас шестьсот шестьдесят на свете. А мы среди них 12 дев». — «Куда вы пошли?» — «Пошли мы людей губить, кровь их и здоровье их пить, кости ломать, землицу глотать». Достают святые сабли острые, хотят головы Иродовым детям рубить. Но стали святых Иродовы дети просить: «Козьма, Дамиан и отец Сименон, не казните, не рубите, откупную по болезни возьмите. Кто эту молитву прочтет, никогда рано от хвори не умрет, быстро поправится и с любым недугом справится. Аминь. Аминь. Аминь». Читать надо 3 раза, можно над больным человеком, можно, чтобы сам больной читал этот заговор.

Заговор о здоровье. «Господин молодой месяц, светлый дружочек. Как светишь ты над темной ночью, так и отозвался бы на мою просьбу. Батюшка месяц, попроси Господа дать тебе золотую дорожку, а мне — хорошего здоровья». Читать надо 3 раза на молодой месяц.

От всех хворей. «На мореокияне, на острове Буяне лежит бел-горюч камень Алатырь. На том камне стоит церква свята апостольска. У ворот той церкви апостол Петр стоит. Ту церкву святую отоприте, благословите, взятися за скобу булатную, рукою правою отворите, ногою правою переступите, до престола Господнего доступите, сложите крест по писаному до лика Божия. Поклонюсь и помолюсь Господню престолу и лику Божию. Аминь». Читать надо 3 раза, когда это необходимо.

Елена Леонидовна Всеволодова, Кострома

Читайте этот заговор, и воры пройдут мимо

В наше время нечистых на руку людей стало столько, что даже в дачном домике нельзя ничего оставить. Я знаю один заговор. Если будете читать его, вор обязательно пройдет мимо заговоренного места: «Выхожу из двора раба Божья (имя), становлюсь посреди двора, со мной Николай Угодник стоит. Запрусь, затворюсь затворным замком. На обеих дверях два ангела сидят, кто едет — проедет, кто идет — пройдет, грабитель во двор зайдет — не дойдет: ноги одеревенеют, руки онемеют, глаза потемнеют. Кругом моего двора быстрая река, крутая гора, темный лес. Аминь. Аминь. Аминь». Читать 3 раза. Хорошо оберегает дачные участки.

Екатерина Васильевна Шулятьева, пос. Лянгасово, Кировская обл.

Из почты «Айболита»

Мама истошно кричала, а по комнате кружился мужик

Мне тогда было года четыре. Мы жили с мамой и отчимом в старом деревянном доме. Мама часто слышала какие-то шорохи и шаги, на кухне будто кто-то чашками гремит. Однажды ночью она пришла в мою комнату и забрала меня к себе, ей страшно было спать одной — отчим тогда служил на границе. Легли спать, а среди ночи я проснулась от того, что мама истошно кричала, а по комнате кружился мужик. Я тоже закричала, а мужик бросился к входной двери. Когда у него не получилось ее открыть, кинулся в мою комнату и исчез. Мы так и не смогли заснуть в ту ночь, а утром, заколотив гвоздями окна, первым же автобусом уехали к маминой подруге в другой город.

Мама рассказала своей бесстрашной подруге все, что с нами приключилось. Та, схватив сопротивляющуюся маму в охапку, поехала в тот дом. Зашли они внутрь, а на столе сидит огромный черный кот и не мигая смотрит на них своими зелеными глазами. Тетя Лена со словами «Значит, это ты домовой?» подходит к коту, берет его за шкирку и торжественно выставляет за дверь. «Чтобы я больше тебя здесь не видела и не слышала!» — крикнула она коту. С тех пор в доме была тишина, никто не тревожил наш покой подозрительными звуками. Но мне все-таки не дает покоя один вопрос: что это был за мужик и откуда в доме появился кот, если двери и окна были заперты?

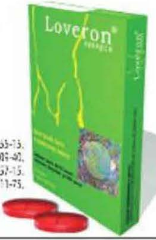
И. Н., Новгородская обл.

ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН. ЛЮБИМЫМ И ЛЮБЯЩИМ

Любовь требует доказательств. Любящая пара гармонична духовно и телесно. Обидно лишь, что с годами возможности тела начинают отставать от потребностей души. «Если б молодость умела, старость если бы могла» – грустные строчки. Однако, к счастью, современные биотехнологии позволяют поддержать и восстановить силу чресел. Американские ученые создали замечательный препарат **Loveron for men**, состав которого быстро и эффективно помогает мужчинам. Инновационный, обеспечивающий быстрое и долгое (до 6 часов) действие, совместимый с разумными дозами алкоголя, полностью растительный. Эти качества объясняют заслуженную популярность этого средства в Европе и США. И в России десятки тысяч пар вернули счастье полноценной интимной жизни благодаря **«Лаверону»**.

Наступает весна, которую всем хочется провести с удовольствием, в радостном счастливом соединении, долгом и крепком. **Loveron for men** 500 мг непременно поможет вам осуществить эту мечту. С **«Лавероном для мужчин»** сбываются самые смелые желания – и сбываются не один раз за день. Мужчины понимают, о чем мы говорим. А женщины понимают это еще лучше.

LOVERON FOR MEN – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА! **Москва** [illegible] **Краснодар** [illegible] **Ставрополь** [illegible] **Астрахань** [illegible] **Новосибирск** [illegible] **Воронеж** [illegible] **Казань** [illegible] **Чебоксары** [illegible] **Омск** [illegible] **Саранск** [illegible] **Екатеринбург** [illegible] **Красноярск** [illegible] **Волгоград** [illegible] **Ростов-на-Дону** [illegible] **Саратов** [illegible]

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) **www.lideron.ru**

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)
Стимулятор сексуальной активности!
[illegible]
123317, Москва, а/я 8, для Махщева К. Х.
[illegible]
Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 – 500 мг (1 табл.)......шт.
упаковка Лаверон №3 – 500 мг (3 табл.)......шт.
Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 руб.;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 руб.;
ИП Махщев Кантемир Хазраталиевич [illegible]
Не является лекарством
БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Из почты «Айболита»

Я молилась Богородице в узком проходе между койками

Уже прошло несколько лет, но и сейчас я просыпаюсь от слов, сказанных мне хирургом в ординаторской: «Вашу дочь спасет только чудо», — и врач красноречиво возвел глаза вверх... Я молилась за благополучный исход операции в коридоре, спрятавшись за кадками с цветами, чтобы меня никто не видел. Диагноз рак головного мозга звучал как приговор: «Жить будет не более года». Земля уходила из-под ног...

После операции у дочери была парализована правая сторона, долго не свертывалась кровь на швах, глаза разъехались в разные стороны, речь стала невнятной. Каждый день мог стать для нее последним. Дочь не отпускала меня от себя ни на шаг, говорила, что, пока я держу ее за руку, она не умрет. Я молилась в узком проходе между койками в шестиместной палате, где лежало двенадцать человек, а медсестры сновали туда-сюда.

Через два дня после операции дочь увезли, чтобы взять из спинного мозга жидкость на анализ. Не знаю, что произошло там, но дочка, вернувшись, заявила: «Я разговаривала с Богом, просила Его, чтобы Он оставил меня жить, и Он пообещал...» В ту ночь мне удалось уснуть. Снится сон: бабушка в темном платочке, повязанном по-деревенски. Подхожу к ней ближе и молча смотрю. А она и говорит: «Богородице молиться надо, Богородице». А я в то время читала акафист великомученику целителю Пантелеимону. В тот же день я попросила родственников привезти в больницу акафист иконе Божией Матери «Всецарица» и саму икону. Стала молиться. И не поверите! У дочки спала температура, которая держалась почти две недели. Она начала учиться сидеть, кушать, четко говорить, в общем, бороться за жизнь.

...С той поры прошло три года. Из красного угла в нашей квартире на нас смотрит с ласковой улыбкой Та, Которая Сама, испив горькую чашу страданий, помогает всем матерям земли не упасть духом, исцеляет сердца и души. Это икона Божией Матери «Казанская».

Ирина, Хабаровский край

В инопланетян я верила всегда, но увидеть их не удавалось

Зато мой папа их видел и даже спасался от преследования. Мы тогда всей семьей отдыхали у бабушки. Однажды папа решил съездить на ночную рыбалку. Отправился один на моторной лодке. С рыбалки вернулся часа через три совершенно обалдевший. Рассказал, что ехал по реке на лодке и вдруг ниоткуда появился блестящий светящийся шар и завис над ним на высоте 20 метров. Папа попытался уплыть от шара, но тот не отставал, так и летел над ним, не снижаясь и не поднимаясь. Тогда папа решил, что пришел его конец, заглушил мотор, достал ножик и стал выцарапывать на корпусе лодки то, что с ним случилось. После этого шар резко поднялся вверх и исчез. Папа сразу помчался домой — охота рыбачить с того времени у него начисто отпала.

И. Н., Кемеровская обл.

Сядь на новое место

ИМЕННО ЭТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО «НОВОСЕЛЬЕ».

Переезд в новый дом — событие всегда радостное и ответственное. Но в старые времена человек менял не только дом, но и целое пространство, а в этом пространстве важно все: видно ли горизонт, восход и закат, чтобы дорога просматривалась, да и водица рядом была, чтобы сосед хороший был, чтобы удобно и лошади, и скотинке пришлось. А уж сам дом — центр этого пространства — самое священное место, проверялось еще много раз.

Ритуальные действия входа в дом начинались за неделю. Испытывая безопасность жилья, на первую ночь пускали в дом кота и кошку, если все было благополучно, несли петуха и курицу, на третий день уже поросенка, в следующие дни овцу, корову и лошадь. Птицы и животные очень чувствительны и тем самым показывают хозяину, «доброе» ли место. И только на седьмой день поселялись люди.

Огромной очистительной силой обладают хлеб, зерна и особенно квашня. Потому первым иногда мог войти хозяин с квашней и иконой в руках, за ним — хозяйка с курицей, дальше шла молодежь. Вселение семьи сопровождалось обрядом перенесения огня из старого жилья и переселения домового из старого подпечья в новое. Домового зазывали и приглашали: «Домовой! Домовой! Пойдем со мной!» Или же хозяин, стоя в воротах и кланяясь на три стороны, возглашал: «Батюшка-домовой и матушка-домовая, батюшка-дворовой и матушка-дворовая со всем семейством, пойдемте к нам на новое жилище с нами жить!» Домового переносили с жаром из старой печи на хлебной лопате, с горшком каши или в валенке.

> **Перед дорогой принято присесть — это старая примета. Но присаживаться надо не просто так, несколько раз мысленно повторить: «Туда — хорошо, а обратно — еще лучше».**

Входили в дом по нитке, веревке или поясу. Все эти предметы — символы времени, долговечности, жизни, которые связывают родных. Несли с собой и воды, и медового напитка, старались захватить с собой из старого дома в новый и долю. Считалось, доля есть не только у человека, но и у избы. Перенос доли выражался в том, что с прежнего места на новое переправляли некоторые символы обжитости: домашние изваяния богов, огонь очага, домовой сор и даже лукошко навоза из хлева. Кашу несли недоваренную и ставили сразу доваривать в новой печи.

В дом переезжали в полдень или рано утром, то есть на сильный свет. Самым счастливым днем для переезда считали 14 сентября (1 сентября по ст. ст.) — день Симеона Столпника, день новолетия, день зажжения зимнего огня — зажжение печи в доме после лета. Хорошим днем считался и день Введения во храм Богородицы (4 декабря, 21 ноября по ст. ст.), обычно приглашали батюшку для освящения дома. До христианства очищали дом другими способами: устилали пол священными травами. Поджигали чагу, чистотел и чертополох. Делали окуривание — обход вокруг дома с можжевельником и полынью. Внутри дома делали освящение при помощи лучины или свечи, обходя по периметру по часовой стрелке — по кругу. Очищали дом молитвами, ладаном. Но самая большая сила очищения — это веселье и смех. На Руси смех детей до 12 лет считался чистым, лечебным, оберегающим.

Особое значение придавалось самому первому гостю, желательно, чтобы это был человек хозяйственный, верующий, порядочный, добрый, красивый. Затем начиналось застолье. Ставились хлеб и соль в солоницах, говорили «Не купи двора, купи соседа». Преподносились блюда из курицы — символ многодетности и прибыли. После угощения каждый гость давал что-нибудь хозяину возле коника — печки.

Но окончательно обжитой и освященной изба считалась только после свадьбы, рождения ребенка или смерти, после пережитого вместе с домом важного события в жизни семьи.

Пригодится

Поставьте в доме букетик полыни. Эта трава является оберегом от зависти и сглаза. Также от этой напасти можно провести такой ритуал: 2-3 раза в месяц нужно обнести комнаты в доме горячим хлебом (желательно собственноручно испеченным) с солью — это даст дому энергию счастья. Кроме того, почаще делайте выпечку: пироги, пирожки, сдобу и т. д. — это укрепляет отношения между родственниками.

ТАЙНА ПАМЯТИ РАСКРЫТА!

Мы привыкли считать, что проблемы с памятью и концентрацией внимания свойственны только людям старшего возраста. Однако новейшие исследования показали, что почти 20% жителей Земли начинают замечать, что память их подводит, в возрасте от 30 до 40 лет. Виной всему – скоростной ритм жизни, стрессы, отсутствие полноценного отдыха. Принимая **НООТРОП**, можно помочь мозгу оставаться в тонусе.

Инновационный комплекс **НООТРОП** на растительной основе обеспечивает мозгу полноценный рацион, необходимый для его активной работы. **НООТРОП** не только питает мозг витаминами и аминокислотами, но и помогает отрегулировать механизмы доставки этих ценных веществ, другими словами, оздоравливает сосуды, подающие в мозг питательные вещества и кислород.

Слаженная работа ценных компонентов комплекса **НООТРОП** повышает умственную активность, улучшает память, оптимизирует процессы мышления. **НООТРОП** усиливает мозговое и периферическое кровообращение, способствует снижению внутричерепного давления.

Комплекс **НООТРОП** прекрасно «понимает» весь комплекс проблем, с которыми мы сталкиваемся. И предлагает множество приятных дополнительных свойств. Он поможет успокоиться и заснуть вечером, подарит устойчивое внимание, а кроме того, станет хорошим подспорьем в борьбе с вегетососудистыми расстройствами.

Принимать **НООТРОП** рекомендуется курсами трижды в год. При этом на курс хватает всего одной упаковки, тогда как положительные результаты курсового приема сохраняются надолго.

СЛАЖЕННАЯ РАБОТА ЦЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ НООТРОПА ПОВЫШАЕТ УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ, СТИМУЛИРУЕТ ПРОЦЕССЫ МЫШЛЕНИЯ.

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33 (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

ООО «РИА Панда».

№6/430 2013 г.

Ну и ну!

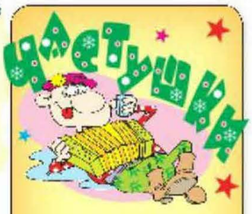
Спецназ из цыпочек

У любой проблемы существует три способа решения: правильный, неправильный и китайский.

Додуматься до такого могли только китайцы. Два года назад правительство Китая разработало программу по борьбе с саранчой. А в прошлом году ее претворили в жизнь в одной из провинций на северо-западе страны. Мудрые восточные люди создали специальное подразделение из десяти тысяч особым образом натасканных цыплят и одного ответственного работника на грузовике и со свистком. По прибытии подразделения на объект (то есть съедаемое саранчой сельскохозяйственное угодье) ответственный работник свистит в свисток, и цыплята принимаются прочесывать поле, самоотверженно поедая всех встречных вредителей. Закончив свой нелегкий труд, они так же, по свистку, грузятся в кузов, где и пребывают в ожидании дальнейших указаний руководства.

На их беду, саранча содержит много протеина, цыплята вымахивают на ней почище бройлеров, и поэтому по окончании срока служивые поголовно идут на куриные котлеты.

Частушки



Самым худшим циркачом
Был факир наш Леша:
Распилил жену, собрал —
Получилась теща!

***

В опере в партере сел,
Был от водки ласковый —
В третьем акте перепел
Николая Баскова!

***

Ох, девчата, по весне
Сатана сидит во мне.
Прямо трудно утерпеть,
Чтобы попой не вертеть!

***

На принцессе я женился,
Как всегда, поторопился.
Борщ варю, лапша кипит,
А жена все время спит!

***

Я помылся и побрился
И теперь пора «того».
Подходите, девки, скопом —
Не обижу никого!

***

Как ни включишь телевизор —
Сериал да сериал!
Я от верха и до низу
Весь экран уж заплевал!

***

Как-то раз пошел я в баню,
Пришел и разделся.
Ниже пуза поглядел —
Куда же он делся?!

***

Я хозяйственное мыло
Муженька помыть купила.
Он орал на весь квартал,
Но хозяйственней не стал.

Мо-ло-дец!

Рашн водка!

Друг мой Вадим ездил недавно с семьей отдыхать в Египет. Он, жена и сын. В аэропорту к ним присоединились четыре девушки, тоже из России, — страшновато им было в чужой стране в одиночку. Они так и появлялись потом толпой: Вадик, пять женщин и ребенок.

Египтяне все время приставали к мужику:

— А чего это вас так много?

Вадик важно отвечал:

— Это мои жены. Пятеро тут и еще три в России остались, с детьми.

Египтяне уважительно спрашивали:

— Виагра?

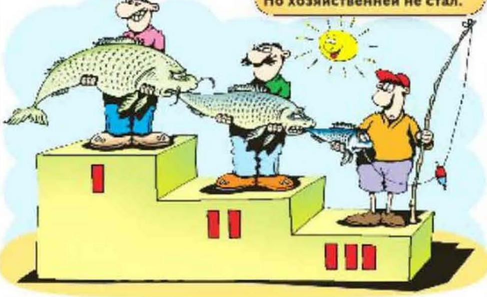
А Вадик стабильно отвечал:

— Ноу, рашн водка!

Владимир Л., Мурманск

Речь появилась тогда, когда первобытные мужики решили женщину брать не силой, а обещаниями.

Разбилась рюмка — к счастью! Разбилось счастье — к рюмке.



Караул!

Вот вайл!

Час пик, плотное автомобильное движение, в зад джипу «тойота» влетает «додж». Машины немножко помяты, никто не пострадал. Из джипа выходит мужик, из «доджа» — парень и девушка. Виновный в аварии парень буквально плачет. Мужик:

— Да ладно, перестань. Все нормально. Страховка покроет.

Парень продолжает шмыгать носом. Мужик:

— Ну перестань, автогражданка-то у тебя есть?

Парень:

— Есть, только хрен с нее толку!

— Да не убивайся так. Давай даже гаишников вызывать не будем. С тебя сто баксов, разъедемся — и всего делов!

Парень падает на колени и начинает лупить асфальт кулаками. Мужик, офигев, поворачивается к девушке, которая, на удивление, спокойно себя ведет:

— Девушка, ну хоть вы-то скажите ему. Я же по-честному. Неудобно както...

— Да вы знаете, — отвечает та, — на самом деле эта машина моя. И я с ним поспорила, что если он за неделю хоть раз в кого врежется, когда будет за рулем, то он на мне женится...

Анекдоты

из Одессы

— Это правда, что в Одессе всегда отвечают вопросом на вопрос?

— Кто вам это сказал?!

Заходит еврей в лавку:

— Почем стоит эта рыба?

— Это окорок!

— Молодой человек, я вас не спрашиваю, как называется эта рыба, я вас спрашиваю, почем она стоит!

В дверь старому еврею звонят. На пороге — соседка.

— Соломон Лазаревич! Вы же меховщик?

— Таки да!

— Так зашейте вашей кошке попу, чтоб она не делала мне под двери!

— Мойша, когда тебя нету дома, соседи про тебя такое говорят!..

— Ой, когда меня нету дома, так пусть они меня даже бьют!

— Скажите, вы не знаете, где Дерибасовская?

— Я не знаю, где Дерибасовская? Я не знаю, где Дерибасовская! Да шоб ты сдох, если я не знаю, где Дерибасовская!

— Мама, как мине правильно писать — «флякончик» или «фликончик»?

— Ой, напиши «пизурок», и все!

— Рабинович! Одолжите тысячу!

— Ой, не могу! Нету с собой!

— А дома?

— Дома? Вашими молитвами, дома все хорошо!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22

		П			С					С			К	О	М	П	О	С	Т
		О			Т					К					У				Е
П	Е	Л	Ь	М	Е	Н	И			И					Х				Л
О					К					Д	Ю	Ж	И	Н	А				О
Х					Л					К						С	Л	У	Х
М				П	О	К	У	П	К	А						Т			Р
Е				Е			К					С				А			А
Л				С			Р					Р				Ж	Б	А	Н
Ь				О	Ч	К	О					О	Т	Е	Ц				И
Е	З	Д	О	К			П	А	Л	А	Т	К	А						Т
		А											Н						Е
		Т											К	О	Т				Л
С	Т	А	Д	И	О	Н									О	Л	Е	Н	Ь
К			Е			У									С				
Р			Б			Т									К				
И			Ю			Р							Д	Ж	А	К	У	З	И
П	О	С	Т	У	П	О	К			М	У	М	У			Р			Н
		Л			О					О			Р			У			Т
		У			Д					З			А			Г	О	Р	Е
		Ч	А	Д	О			З	А	Г	А	Д	К	А					Р
		А			К			О						Р					Н
Б	А	Й			О			Л						Ы					Е
А					Н	А	П	А	С	Т	Ь			К	Р	Е	Д	И	Т
Р			Ф	О	Н					Р			Г				И		
					И					А			О				С		
					К	О	Д			П	О	П	Л	А	В	О	К		

Ну женщины!

Зелёная она!

Решила я недавно машину помыть. Приехала на мойку, сдала ее и пошла по окрестным магазинчикам бродить. Возвращаюсь, смотрю — на стоянке нет моей машины. Тут телефон зазвонил, отвечаю на звонок и боковым зрением замечаю — мою машину выгнали с мойки. Со всех ног мчусь к ней, с разбегу открываю дверку, плюхаюсь на сиденье. Чувствую, что-то не так. В окошко заглядывает растерянный парень. Блин! Я же в чужую машину села! Лепечу:

— Ой, извините, просто у меня такая же «Хонда». Перепутала.

Парень смотрит на меня как на умственно отсталую:

— Девушка, это «Ниссан»!

Пытаюсь хоть немножко реабилитироваться в его глазах:

— В смысле такая же зеленая!

Парень отошел на шаг, внимательно осмотрел машину и, наклонившись ко мне, доверительно так говорит:

— А у меня синяя.

Тамара, Мурманск

Соображаешь!

Знаки судьбы

Тюшкин, неожиданно оказавшийся в командировке в Долбежске, вечером с провожатым Степанычем шел в гостиницу.

— Вот видите знак «бегущий человек»? — спросил Степаныч.

— Это знак, что нельзя перебегать дорогу? — переспросил его Тюшкин.

— Нет, у нас здесь другие знаки, — объяснил сопровождающий. — У вас знаки для автомобилистов, а у нас для населения. Этот знак значит, что отсюда надо бежать, и чем быстрее, тем лучше, — и он перешел на легкий бег.

Тюшкин присоединился к нему, потому что сзади раздались крики:

— Эй, мужики, не найдется ли закурить? Ах, вы не курите, тогда дайте выпить...

Пробежав два квартала, провожатый показал знак «велосипед в круге».

— Осторожно: велосипедное движение, — едва переводя дыхание, произнес Тюшкин.

— Надо не бежать, а ехать отсюда на велосипеде, — произнес Степаныч и еще прибавил хода.

БЕЖАТЬ НАДО ОТСЮДА, И ЧЕМ БЫСТРЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ!..

Впереди в кружке стоял знак «Стоп».

— Все, можно остановиться, — сказал попутчик.

— Почему? — не понял Тюшкин.

— Видишь, света в окнах нет, значит, местные бабули дежурят и чуть что вызывают полицию — охраняемая стоянка для населения.

Отдышавшись, Тюшкин со Степанычем пошли дальше. Вдруг они увидели кружок, в котором стояла цифра пятьдесят.

— Слава богу, — сказал провожатый.

Тюшкин удивленно посмотрел на него.

— Можно принять по пятьдесят грамм, — пояснил Степаныч, ища что-то глазами.

Скоро он заметил нарисованную на ящиках рюмку и потянул Тюшкина за ящики.

Вышли они через полчаса уже навеселе и не заметили, как прошагали еще квартал до следующего знака — стрелки, расположенные по кругу.

— Можно добавить, — сказал провожатый, что они тут же и сделали.

Через какое-то время Тюшкин увидел знак «Поворот налево».

— Женское общежитие, куда можно сходить налево, — предположил Тюшкин.

— Начинаешь соображать, — обрадовался Степаныч.

Дальше они пошли по знаку, который назывался «удобное место для прогулок выпивших». А вообще-то это был «зигзаг на дороге».

— А как же у вас ездят автомобилисты, если все знаки на дорогах для пешеходов? — задал Тюшкин вопрос.

— Как хотят, они и до этого так ездили.

Вдруг совершенно неожиданно перед ними вырос полицейский. Сопровождающий весь напрягся.

— Знак не заметили, — шепнул Степаныч.

— Какой знак? — не понял Тюшкин.

— 1500 т в кружке — штраф полторы тысячи, — и сопровождающий полез в карман.

Александр Брюханов

Мыслишки

- Если появился кто-то, готовый свернуть горы, за ним обязательно пойдут другие, готовые свернуть ему шею!
- Интересно, поднимают цены на алкоголь, чтобы мы меньше пили. А цену на коммунальные услуги — чтобы мы меньше жили?
- То, что у себя, — это предметы первой необходимости, а то же самое у соседа — уже роскошь!

Рассказик

Муж встречает пришедшую домой жену: «О, пришли мои любимые 50 килограммов!» Жена: «Вообще-то я 53 вешу». — «Значит, что-то я в тебе недолюбливаю...»

Полезно для ногтей

ЛИМОННЫЙ СОК ПРИ РАССЛОЕНИИ

Лимонный сок втирайте в кутикулу. Можно разрезать лимон на 2 половинки, вонзить ногти в мякоть и держать так не более 5 минут. Замените металлическую пилочку стеклянной или керамической. Ни в коем случае не подпиливайте влажные ногти, это усилит расслоение.

СОЛЕВЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ РОСТА

1 ст. ложку йодированной или обычной соли размешайте в 1 стакане воды. Держите ногти в солевой ванночке 10 минут. Затем вытрите насухо салфеткой и смажьте любым питательным кремом.

ЙОДОМАСЛЯНАЯ ВАННОЧКА ОТ ЛОМКОСТИ

Возьмите 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложку 5%-ной настойки йода и 1 стакан воды. Растворите йод в воде. Добавьте в раствор масло и полученную жидкость нагрейте на водяной бане. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Опустите ногти в теплую ванночку и держите 10-15 минут.

Весенние маски для лица

ПОСЛЕ ХОЛОДНОЙ ЗИМЫ ПОБАЛУЙТЕ СВОЮ КОЖУ ВИТАМИНАМИ.

Помидор при расширенных порах. Мелко нарежьте половинку свежего помидора, смешайте с 2 ст. ложками творога. Получившуюся кашицу нанесите на лицо. Через 15-20 минут смойте теплой водой, а потом ополосните холодной.

Огурцы при жирном блеске. 3 ст. ложки огуречной мякоти смешайте с 1 ст. ложкой муки (желательно рисовой). Нанесите на лицо, накройте сверху салфеткой, чтобы маска не высохла раньше времени. Через 20 минут смойте теплой водой.

Бананы для улучшения кровотока. Смешайте 1 спелый банан, 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложку сливок, 1 яичный желток. Получившуюся кремообразную массу нанесите на лицо и область декольте, оставьте на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Лимон для упругости кожи. Взбейте белок 1 яйца, смешайте с 1 чайн. ложкой меда, добавьте несколько капель лимонного сока. Получившуюся массу быстро нанесите на лицо. Через 10 минут смойте теплой водой.

Творог для оживления кожи. Смешайте 1 чайн. ложку творога, 1 чайн. ложку меда (жидкого) и 1 ст. ложку апельсинового сока. Нанесите на лицо и шею толстым слоем. Через 20 минут смойте маску свежеприготовленным чаем и нанесите питательный крем.

Морковь для сухой кожи. Натрите на мелкой терке 2 моркови и смешайте с яичным желтком. Нанесите смесь на лицо и оставьте на 20 минут, затем смойте теплой водой. Маску делайте 1-2 раза в неделю. Она хорошо увлажняет и питает кожу.

Творог и гречневая крупа: антивозрастная маска. Смешайте 1 ст. ложку творога, 1 чайн. ложку сметаны или сливок, 1 чайн. ложку измельченной гречневой крупы. Нанесите смесь на 20 минут, затем, не смывая, помассируйте лицо мягкими движениями в течение 1 минуты. Смывайте маску отваром ромашки. Для получения стойкого эффекта маску необходимо делать 1-2 раза в неделю.

Н. С. Коваль, косметолог

Проверено на себе

Сделала мостик из фольги, прилепила к жировику, сижу жду эффекта...

В «Айболите» №23 за 2012 год прочитала статью «Серебряный мостик из фольги». Так убедительно написано, что и тени сомнения не возникло. А у меня на руке жировик. Долго ломала голову, как его извести, а тут эта статья. Дай, думаю, попробую. Сделала мостик из фольги, как написано в «Айболите», прилепила, сижу жду эффекта. И он не заставил себя долго ждать. К вечеру появился зуд, шишка под мостиком начала чесаться. Мужественно терпела ночь. К вечеру второго дня сил терпеть больше не было. Мостик отодрала, шишка под ним вздулась и покраснела, а кожа под пластырем покрылась ранами. Пришлось пить таблетки от аллергии и лечить ранки. А у меня диабет II типа, и мне приходится тщательно следить за кожей. Даже укусы комаров смазываю зеленкой, хотя многие врачи советуют все же смазывать ранки йодом, потому что под зеленкой не видно, как идет заживление ран. Так что, может, кому-то и подошел этот рецепт, а мне не повезло. Хотя фольгу я использую часто. Мои пальцы часто болят после проколов, когда измеряю уровень сахара глюкометром. Тогда я делаю кулечек из фольги, надеваю его на больной палец, но держу не больше 2 часов, иначе палец под фольгой начинает гореть. Но зато мне подошел рецепт из «Айболита» для усмирения живота настоем мяты перечной. Как только выпью таблетку от сахара, живот начинает болеть, пучит, вздувается. А настой мяты снимает все эти симптомы. Когда хватает двух-трех глотков, а когда и полстакана надо выпить. Вот за этот рецепт автору низкий поклон от меня.

На ошибках учимся: что одному хорошо, то другому — неприятность. Организм у каждого разный, вот и ищем каждый свое. Всем читателям желаю здоровья, а «Айболиту» процветания!

Ольга Иосифовна Улискова, Таганрог, Ростовская обл.

Такая полезная сосновая хвоя

Собирайте ее (не ближе чем за 2 км от проезжей части) в любое время года. На дно стеклянной огнеупорной посуды положите слой сливочного масла толщиной в 1 см, затем такой же слой хвои и так доверху, но последним обязательно должен быть слой масла. Накройте крышкой, а щели между кастрюлей и крышкой замажьте для герметичности тестом. Нагрейте духовку до 135-140°С и поставьте туда кастрюлю на 2 часа. Затем духовку выключите, а кастрюлю оставьте в ней еще на 2 часа. Повторяйте такое нагревание и остывание в течение суток. Готовую массу процедите через несколько слоев марли и поставьте в холодильник. После застывания, если приготовление было правильным, масса должна иметь зеленый цвет. При экземе смазывайте больные места этой мазью 3 раза в день, пока кожа полностью не выздоровеет.

Т. Н. Огорошко, Тверь

Секреты бюстгальтера

* Покупая бюстгальтер, во время примерки застегивайте его на крайнюю слева застежку: во время носки эластичная лента под грудью постепенно растягивается, и впоследствии вы сможете застегнуть его на следующие петли.

* Не надевайте бюстгальтер задом наперед, чтобы потом, застегнув, перевернуть его застежкой назад: от этого лента потеряет форму и перестанет плотно прилегать к телу.

* Всегда снимайте бюстгальтер на время сна.

* Если лента под грудью постоянно задирается — значит, бюстгальтер велик под грудью.

* Эластичная лента должна располагаться на одном уровне спереди и сзади.

* Нельзя ходить в бюстгальтере, если в зоне трения ткани находятся родинки, папилломы. Нужно обратиться к доктору и убрать эти образования. Если бюстгальтер врезается в кожу, создает складки под мышками и поперек груди, избавляйтесь от него без сожаления!

* Бретельки не должны быть натянуты слишком туго, чтобы не пережимать грудную клетку.

* Стирать бюстгальтер нужно не реже раза в неделю, лучше в стиральной машине, поместив его в хлопчатобумажный носок и застегнув при этом на все крючки, а можно и в специальном сетчатом мешочке для деликатной стирки.

* Бюстгальтер можно носить от полугода до двух лет.

Вместо теста

Ваши волосы здоровы?

* Протяните волосы через угольное ушко: если волосок легко проходит, значит, волосы здоровы, если нет — повреждены.

* Резко натяните волосок: если он не вернулся в исходную форму или даже порвался, значит, волосы ослаблены. Если же волос не порвался и быстро вернулся в исходное положение, вам беспокоиться не о чем.

* Еще один простой тест: опустите волосок в стакан с водой. Если он утонет, значит, волосы очень сухие. Откажитесь от фена и других электроприборов для укладки волос. К тому же добавьте в рацион витамины группы В. Они содержатся в бананах, бобовых, орехах, рыбе жирных сортов, хлебе из муки грубого помола.

■ **СТРАДАЕТЕ АЛЛЕРГИЕЙ?** ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АКРИЛОВОГО НАРАЩИВАНИЯ НОГТЕЙ. ЭТА ПРОЦЕДУРА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ТЯЖЕЛУЮ АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ ИЛИ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИИ.

■ **ХОТИТЕ СМЯГЧИТЬ КОЖУ СТУПНЕЙ?** ДОБАВЬТЕ В 3 Л МОРКОВНОГО ОТВАРА 1 СТ. ЛОЖКУ НАШАТЫРНОГО СПИРТА И 2 СТ. ЛОЖКИ СОДЫ. ПОСЛЕ ВАННОЧКИ НАМАЖЬТЕ СТУПНИ ПИТАТЕЛЬНЫМ КРЕМОМ.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ДЕТСКОЙ НЕВРОЛОГИИ И ПСИХИАТРИИ современная диагностика и лечение
ЭНЦЕФАЛОПАТИИ (ПЭП), НЕВРОЗОВ, ДЦП, ЗАИКАНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ, ГИПЕРАКТИВНОСТИ, ТИКОВ, ЗАДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ, ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Реклама

БЕЗУПРЕЧНЫЕ ПЯТОЧКИ
Гербекстра

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «Пяточки» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «Пяточки» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков. Используя **крем «Пяточки»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам, не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести:
в сети магазинов: **«Закрома», «Копейкин-Дом», «Зодиак»,**
в сети аптек **«Медчеста плюс»**, а также в любых других аптеках города.
Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС RU Д-IN.ПК05.В.00440 от 04.09.2012 г.
ООО "Парус фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2/1, ОГРН 1097746508232. Косметическое средство.

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной) **www.paruspharma.ru**
РЕКЛАМА

КУПИТЕ ВОСЕМЬ КРОКОДИЛОВ!

Исцелял Витек хворобу
С бодуна неделю.
Без лечения прошло бы
За денек...

Говорят, во время оно
Жили секс-хамелеоны:
Коль партнер не тот пришел,
То зверек менял свой...

Бабы лишнее снимают:
Солнце славно припекло.
Летом я в очки вставляю
Дальнозорк-кое...

Почтальонша положила
В ящик мой агитку:
«Купишь восемь крокодилов —
На девятый...»

У меня на даче чисто.
А секрет предельно прост:
Мусор, и траву, и листья
Превращаю я в...

На экране скоро, дети,
Сериал про Цокотуху!
Был Паук в бронежилете!
Снова в плен попала...

Я на днях девицу встретил,
Что красивей всех на свете,
Но меня в ее обитель
Не пустил...

Тесто круто замесила,
Чашку фарша накрутила.
Любит друг мой Сеня
Русские...

Баба — груша наливная,
Тронь едва — и брызнет сок!
Муж же груша набивная,
Чуть не сыплется...

Власти громко угрожали:
«Росту цен поставим «стоп!»
И с тех пор не дорожали
Хрен, петрушка и...

Казанове не угнаться
За Иваном Лужиным:
У того невест пятнадцать
Да любовниц...

Я бы придумал еще пару строк,
Да поджимает редакции...

Хоть внезапно приезжаю,
Все равно меня встречают.
«Ты забыл: у нас ведь, друг,
Шибче звука мчится...»

Завершается печально
На работе Льва кураж:
Трое суток — максимальный
Непрерывный Левин...

«Алименты что такое?» —
У отца спросила Любка.
«Это есть не что иное,
Как в кредит детей...»

Тренер мне совет дает:
«Он лежачего не бьет.
Прямо с пола врежь Кличко —
Заработа-ешь...»

На природе нам с Сережей
Спится очень сладко.
Общий спальник — наше ложе,
Балдахин...

Матч окончен напряженный,
Состязаниям конец.
Но в экран завороженно
Все взирает мой...

Проходимцы что-то часто
Норовят ограбить банк.
Инкассаторам несчастным
Для поездок нужен...

На траву летит по праву
Незадачливый седок:
Вороному не по нраву
Малость выпивший...

Накануне выпив лишку,
Гонит хмель с утра Иван.
Для того налит под крышку
Ледяным рассолом...

Злую, хищную натуру
Волк решил скрывать хитро
И прикрыл овечьей шкурой
Кровожад-ное...

Денег нету на квартплату,
На бензин и антрекот,
Так как, видимо, зарплату
Мне наплакал сытый...

Нет у нас добра излишков,
Все же в дом залез воришка.
Но, забрав-шись, сразу влип:
Половицы выдал...

Очень тща-тельно наш Тит
За историей следит:
Если ходит он поддатый,
Значит, вновь чего-то...

Не женюсь я на модели:
Худоба не для постели.
Если рядышком доска,
Враз берет меня...

Если пьян чужой мужчина,
Он мудрец и весельчак.
Если свой, то он скотина,
Алкоголик и...

Тот из вас, кому, ребята,
Ублажать супругу лень,
Станет с возрастом рогатым,
Словно северный...

И до нашего села
Инновация дошла.
За красоток любит дед
Безлимитный...

Бегуна бы пригласить
К нам в село саман месить —
В тот же день испекся б он.
Тут тебе не...

Стас мужчиной стать собрался,
Но на дев таких нарвался,
Что мужчинам не дают.
Неудачным был...

Если лучший отдых — это смена работы, то получается, что лучше всех отдыхает лошадь: то воду возит, то дрова.

Вся в терзаньях извелась я,
И покоя нет уму:
Как же мог добряк Герасим
Поступить вот так с...

В ванну шлангов набросал
Наш кулибин — дядя Кузя.
Хоть объем поменьше стал,
Но она теперь...

В речке жизни очень много
Водопадов и порогов.
Хорошо, что есть супруг!
Он спасатель-ный мой...

Донести помог я даме
Множество покупок.
Был назначен мужа замом
За такой...

Подвозил красотку раз,
К ней душа моя рвалась!
Пристегнулся лучше
Я на всякий...

Третий день в сплошной любви
Ира и поклонник.
Крошки носят воробьи
Им на...

Говорят, что очень строги
Были раньше педагоги
И лентяям парой розг
Без затей вправляли...

Преуспел в делах наш Санька:
Сделал сауну из баньки,
А заброшен-ный амбар
Превратил в уютный...

То, что людям запрещают,
Кажется сверхсладким.
Отчего же так бывает?
Вечная...

Я не плачу и не вою,
Хоть сарай сгорел дотла.
Говорят, что неплохое
Удобрение...

У защитника ворот
Закрутило вдруг живот.
Лишь за штангу отошел,
Как влетел в ворота...

Дождик долго не идет,
Высыхает огород.
Нужно, высунув язык,
От ручья копать...

Бабы бедами делились,
А потом развеселились:
Потихонечку в кагоре
Растворилось бабье...

Образованным казался
В кандидатах краснобай,
Но лишь к власти он добрался,
То повел себя как...

Комендантский час настал,
Дочь на улице застал.
Штраф везти за Машку надо,
Выкупать родное...

Насмотрев-шись на «Фемен»,
Добиваясь перемен,
Теща голой ходит всласть!
Вот такая вот...

В сапогах стою в реке
С длинной удочкой в руке.
Сделать я готов рывок,
Как утонет...

Боцман так в порту напился,
Что едва дополз до пирса.
Кое-как бочком, как краб,
Он вскараб-кался на...

Денег в доме не хватает.
На меня супруга лает,
Теща рану бередит,
Вынуждает брать...

На рекорд спортсмен идет,
Стадион, притихнув, ждет.
Вдруг раздался крик и визг:
Улетел в трибуны...

Друга в женском коллективе
Я снимал на телефон.
Нет Алешки в объективе!
Затмевает друга...

Хакер в Танечку влюбился
И в работе оживился.
Говорит, что подберет
К сердцу Тани верный...

Составил АЛЕКСЕЙ МЯТЫГИН

Из почты «Айболита»

Я не богачка, чтобы содержать «бескорыстных»

Мне 60 лет, рост 156 см, вес 65. Переехала в село: хвойный лес, речка, вода — чистый эликсир. Время пролетает, а так хочется жить счастливо. Красота в мои годы уже пооблезла, и кастинг перед аксакалами проходить не собираюсь. Ищу поддержку и помощь по жизни. Люблю жить активно, с реальными мечтами. С возрастом все труднее влюбиться с первого взгляда в престарелую красоту. А так хочется душевной теплоты и реальной поддержки. Как чудесно, когда рядом интересный, интеллектуально развитый человек. Досматривать за кем-нибудь ради чужого добра не стремлюсь, а предлагаю разумно и со взаимным интересом объединиться. В невесты не набиваюсь, для начала хотя бы сложились договорные отношения и появился общий интерес. Опротивели ленивые, жадные фанаты секса. Хочу уважения и поддержки. Я давно одна, так как лучше жить одной, чем с кем попало. Мужчины все только требуют, требуют, а что сами могут дать? По заказу можно купить только куклу, но она борщи не варит и не убирает. Я не богачка, чтобы содержать «бескорыстных». Очень жду активных, веселых друзей-компаньонов. Горя и болячек своих полно, поэтому выслушивать жалобы на жизнь нытиков и пессимистов нет желания.

Р. М. Алексенко, Воронежская обл., тел. 8-920-402-99-85

Жду письма от мужчины, которому нужна я, а не климат

Написала письмо о знакомстве в свою любимую газету и получила отклики. Огромное спасибо всем вам, милые мужчины. Все вы очень одиноки и имеете право на свое счастье, и, дай бог, обретете его. Но я не ответила ни на одно письмо, не почувствовала огромного желания избавиться от одиночества. Некоторые письма напоминали анкеты, в других трудно было уловить мысль. А некоторые меня удивили больше всего: в конце были приписки: «живу на квартире» или «очень нужен теплый климат». Поверьте, у меня есть свое жилье и материально обеспечена хорошо (не на пенсию живу). И буду по-прежнему ждать письма от того мужчины, которому нужна я, а не климат. Еще раз о себе: невысокая, средней полноты, приятной внешности, с высшим образованием и чувством юмора. Добрая, заботливая, не потеряла интерес к жизни, спокойная. Очень хочу встретить доброго, нескупого мужчину-друга 60-68 лет, алкоголь употребляющего в меру, с нормальной психикой.

В. Котова, а/я 1398, Краснодар, 350065

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

38 лет, рост 162 см, 53 кг, инвалид III группы (ДЦП). Кареглазая, симпатичная. Хочу познакомиться с самостоятельным, добрым, непьющим мужчиной до 45 лет, инвалидом III группы (ДЦП). Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Татьяна, Саратовская обл., тел. 8-960-340-28-10

***

39 лет, рост 156 см, вес 50 кг, инвалид II группы. Муж умер 3 года назад, воспитываю сына 7 лет. Скромная, стеснительная, верующая, участвую в крестных ходах. Очень люблю природу. Мне очень одиноко, да и сыну нужен отец. Прошу откликнуться такого же одинокого инвалида, как я, желательно из Липецка или Липецкой области.

Жанна Ивановна Прохорова, д/в, Липецк, 398007

***

43 года. Симпатичная, работящая. Хочу познакомиться с добрым, порядочным и устроенным в жизни мужчиной, желательно до 47 лет, который не предаст и будет мне опорой в жизни.

Надежда Николаевна Рубченко, ул. Калинина, 42а, пос. Тульский, Майкопский р-н, Республика Адыгея, 385730

***

44 года, инвалид II группы, по гороскопу Дева. Выросла в интернате, на данный момент в разводе, есть сын. Добрая, спокойная, надежная, заботливая, без вредных привычек. Мне не чужды сострадание, милосердие к близким, хотя сама пережила предательство и равнодушие. Хочу познакомиться с добрым, надежным, порядочным мужчиной без вредных привычек, которому не нужен интим, желательно инвалидом II-III группы. Если у вас есть жилье и вы хотите переехать в Курскую область, буду очень рада. Хочу встретить свою судьбу, чтобы быть вместе и в горе, и в радости.

Надежда, Курская обл., тел. 8-930-762-71-00

***

64 года, рост 160 см, вес 72 кг. Живу у родных, срочно надо съехать. Буду рада знакомству с одиноким надежным мужчиной из городов Белгородской, Воронежской областей, без материальных и жилищных проблем. В письмо вкладывайте конверт с обратным адресом.

Для Нины, ул. Полубоярова, 235, с. Кантемировка, Воронежская обл., 396731, тел. 8-950-767-77-92

***

67 лет, рост 150 см, по гороскопу Дева. Вдова, на пенсии, но работаю. Познакомлюсь с мужчиной 65-67 лет ростом 170 см, с жильем.

Галина, Ставропольский край, тел. 8-961-494-69-12, в любое время

***

72 года, вдова, с высшим образованием. Здоровая, активная оптимистка. Без жилищных и материальных проблем. Хочу познакомиться с надежным мужчиной, желательно военным пенсионером. Ценю добрую душу, трезвую голову, умелые руки, интеллект, интерес к жизни.

Валентина, Владикавказ, РСО-Алания, тел. 8-988-831-48-37

МУЖЧИНЫ

31 год, инвалид I группы по зрению. Общительный, отзывчивый, без вредных привычек. Хочу познакомиться с доброй, честной, худенькой, ласковой девушкой с инвалидностью, без детей, проживающей в Липецкой, Воронежской, Тамбовской областях или в Москве.

Дмитрий Бесчеревных, пр-т 60 лет СССР, 43, кв. 87, Липецк, 398036, тел. 8-920-500-93-44

***

34 года, инвалид II группы. Без вредных привычек. Живу с родителями в своем доме. Хочу познакомиться с девушкой до 36 лет из Ставропольского края.

Евгений Москаленко, ул. Чапаева, 92, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, тел. 8-928-319-78-25

***

37 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Женат не был, детей нет, верующий. Живу в деревне с мамой в своем доме, есть сад, огород. Работящий, но только одинокий. Для создания семьи познакомлюсь с простой, доброй женщиной 35-40 лет, с такой же группой инвалидности, из сельской местности, желательно проживающей в Кочубеевском районе Ставропольского края.

Геннадий, ул. Заречная, 12, х. Андреевский, п/о Васильевское, с. Кочубеевское, Ставропольский край, 357011, тел. 8-928-816-97-37

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мужчина из Пензы-31, который написал мне! Ваш адрес не сохранился у меня. Хочу вам ответить. Просьба из религиозных общин не писать.

Татьяна, д/в, п/п 1210 №362818, Харабали, Астраханская обл., 416010

«ФААМ» — выход из тупика!

Ему это удалось! Он настоящий мастер здоровья, у которого всего одна цель: помочь вам. И он прекрасно справляется с этой задачей, даже если у вас целый букет заболеваний. Знаете почему?

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ «ФААМ»

Открыть вам секрет? Если вы до сих пор болеете, то это не ваша вина. Кому-то выгодно, чтобы вы бесконечно тратили свои кровно заработанные средства только лишь на поддержание жизни – и это тоже не ваша вина. От вас 12 лет скрывали правду о «ФААМ-1». «ФААМ-1» – это даже не прибор, это самый настоящий медицинский комплекс, созданный по уникальной медицинской технологии. Что же это за чудо-технология, которая позволяет «выколачивать» болячки из организма, как пыль из ковра?

Представьте, что с сегодняшнего дня вашим здоровьем занимаются светила медицинской науки, например, Гиппократ, Авиценна, Пирогов и Павлов. Вы единственный, о ком они заботятся. Как вы полагаете, есть у них возможность помочь вам? Безусловно, причем вы буквально обречены на выздоровление. Ведь они профессионалы высочайшего уровня.

ПРОФЕССИОНАЛ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Так же профессионально работает и «ФААМ-1», его четыре источника здоровья лечат только вас. Создавая «ФААМ-1», ученые под руководством главного физиотерапевта Санкт-Петербурга, доктора медицинских наук, профессора Кирьяновой В.В. отобрали методы с лечебной эффективностью не менее 80-90 %. Выявили, какие из них максимально усиливают лечебный эффект от совместного применения и наиболее безопасны. Остальные безжалостно выбросили в мусор. И получился феноменальный прибор. Вот эти источники здоровья.

Импульсный ток низкой частоты как рукой снимает боль различного происхождения, укрепляет ваши нервы и мышцы, делает сердце гораздо сильнее и выносливее.

Магнитный поток нормализует давление, заживляет ваши раны, ушибы и порезы.

Красный монохромный поток избавит вас от нервного напряжения и чувства тревоги, при этом восстановит нарушенное кровообращение.

Вибровоздействие сделает приятный массаж и восстановит структуру тканей, усилит кровоток для утилизации жировых отложений.

Да, и все это в одном компактном приборе, достойном арсенала самого Джеймса Бонда! Похоже, теперь у болезней просто нет шансов! Ведь у вас очень мощное средство. Так используйте его в борьбе с:

- ***заболеваниями и травматическими повреждениями опорно-двигательного аппарата*** (деформирующий остеоартроз, артрит, полиартрит, эпикондилит, растяжение, ушиб, гематома);
- ***заболеваниями периферической нервной системы*** (остеохондроз различных отделов позвоночника, неврит, полиневрит, невралгия);
- ***сердечно-сосудистыми заболеваниями*** (гипертоническая болезнь, реабилитация после инфарктов и инсультов, стенокардия);
- ***заболеваниями органов дыхания*** (трахеит, бронхит);
- ***заболеваниями уха, горла, носа*** (ринит, вазомоторный ринит, тонзиллит, отит, гайморит);
- ***урологическими заболеваниями*** (простатит, аденома предстательной железы);
- ***заболеваниями кожи и полости рта.***

«ФААМ-1» не требует специальных знаний для обращения с ним. Представьте себе, вы приносите посылку с «ФААМ-1» домой, открываете солидную упаковку, от которой веет основательностью и заботой о том, чтобы вы получили прибор в целости и сохранности. Берете в руки подробную и понятную инструкцию. И что вы видите? У прибора всего три кнопки! Одна включает и отключает прибор. Две другие переключают все режимы работы. Фантастика – все очень просто. С этим прибором справится даже ребенок!

А заводская гарантия убережет ваши нервы в случае возникновения неисправности. Хотя это бывает крайне редко, ведь прибор сделан по международному стандарту качества, проходит тройной контроль на производстве и двойной контроль непосредственно перед отправкой вам.

«ФААМ» ВЕДЕТ ЗА РУКУ К ЗДОРОВЬЮ

Лучшее доказательство – это письма счастливчиков, которые пользуются «ФААМ-1». У одного стабилизировалось давление, которое мучило его больше 20 лет. У другого исчезла отдышка. Просто огромное количество писем от мужчин, которые нормализовали состояние при аденоме предстательной железы. Многие ощутили, что восстанавливается подвижность суставов и исчезают боли при движении. Перечислять можно бесконечно.

ВРЕМЕННО ДОСТУПЕН

«ФААМ» действительно уникальный лекарь. Но сколько может стоить прибор с такими выдающимися способностями? Дочитайте абзац до конца, и вы будете приятно удивлены. Вообще «ФААМ-1» стоит 5500 руб. Это, конечно, недорого для прибора такого класса. Но даже такую сумму подчас невозможно выделить на собственное здоровье, если ее попросту нет. Мы несколько лет просили производителя сделать цену более доступной, хотя бы для наших пенсионеров и инвалидов.

В итоге нам пошли навстречу, но при условии, если мы приобретем большую партию «ФААМ-1». Мы приняли это условие. Да, приборов действительно много, но даже этого количества никак не хватит всем желающим. **До 30 апреля «ФААМ» временно доступен всего за 2990 руб.** Закажите его прямо сейчас, пока приборы еще есть в наличии! И уже через несколько минут после получения прибора вы сможете начать улучшать свое здоровье.

Это тот случай, когда от здоровья вас отделяет расстояние, равное расстоянию до телефонной трубки.

Закажите «ФААМ-1» по телефону: **8(937) 873-52-55** (8.00-20.00, время московское). Закажите «ФААМ-1» почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «ФААМ», П-8. **Цена «ФААМ-1» до 30 апреля по акции 2990 руб.** + 350 р. (стоимость доставки по РФ) + почтовый сбор 2%. **Блок питания к «ФААМ-1» в комплект не входит. Цена блока – 390 руб.** Оплата при получении. В заявке укажите ФИО (полностью), количество, индекс, адрес и телефон **РАЗБОРЧИВО!**

ИП Пылаева Александр Юрьевич, ОГРН 308731532266000013, РУ ФРОСР 2010/07421.

РЕКЛАМА Н 11834

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Гороскоп с 20 марта по 2 апреля

Работайте, рискуйте и пейте шампанское!

ОВЕН Старайтесь не злиться, а дарить окружающим солнечные эмоции. Они будут платить вам той же монетой. От тех же, кто ноет и жалуется на невезение, ждите неприятностей. Кстати, не от вечной ли депрессии и обиды на весь мир у вас проблемы с печенью? Поддержите ее с помощью вкусного рецепта. С тыквы срежьте верх и ложкой извлеките семечки. Наполните медом, закройте верхушкой, залепите тестом и поставьте в темное место при комнатной температуре на 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 20 дней.

При заболеваниях печени отварите 1-2 плода айвы, очистите от кожуры и семян, разомните в пюре и съешьте в один прием.

ТЕЛЕЦ Думаете, что знаете окружающих как свои пять пальцев? А вот и нет. Близкие преподнесут вам сюрпризы, и это неплохо. Ну а крепкий щит от весенних простуд создаст отвар шиповника — пейте его как обычный чай. Очень вкусный и полезный напиток получается, если смешать в равных пропорциях плоды шиповника, боярышника и зеленый чай. Заварите из расчета 1 чайн. ложка смеси на 2 стакана кипятка, кипятите 30 минут и пейте с медом.

БЛИЗНЕЦЫ К вам будут слетаться те, кто любит вас и ваш уютный дом. А чтобы избежать нежеланных гостей, обратите внимание на безопасность своего жилища. Если дверной замок хлипкий, замените его, подключите сигнализацию. Ну а чтобы встретить весенние капризы погоды во всеоружии, заранее приготовьте укрепляющее лекарство. 1/2 стакана сока алоэ смешайте с 1 стаканом меда, добавьте стакан кагора. Начинайте принимать по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Храните в холодильнике.

РАК Для защиты от сглаза бросьте в стакан воды любой серебряный предмет, прочтите «Отче наш» и выпейте воду до дна. Следите за артериальным давлением. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, стоит прислушаться к самочувствию, а еще лучше посетить врача и сделать кардиограмму. Для сердца полезно каждый день натощак съедать дольку чеснока (мелко нарежьте, положите на черный хлеб и слегка посолите).

ЛЕВ Проделки матушки-зимы плохо сказались на вашем здоровье. Скачет давление, трепещет сердце... Мрак! Разрубите этот узел пополам. Возьмите небольшой топорик, положите в полиэтиленовый пакет, заполненный водой, поместите в морозильную камеру холодильника. Когда вода замерзнет, ударьте топором по бревну так, чтобы лед раскололся. Болезни начнут отступать, да и настроение вмиг улучшится.

ДЕВА В доме неспокойно... Причиной тому не только весенний авитаминоз, но и несходство характеров членов семьи. Дабы в доме царили мир да любовь, нужно, чтобы и вы, и каждый из тех, кто проживает с вами под одной крышей, выбросили по паре старой обуви. Таким нехитрым способом можно расчистить всем участникам «боевых действий» путь для примирения.

ВЕСЫ Не перетруждайтесь! Просто расслабьтесь и не противьтесь подаркам судьбы. Ветер удачи сам вынесет вас на своих плечах в нужном направлении и... забросит далеко. Снять нервное напряжение (ну как тут его избежать!) помогает вода. Лучше всего принимать ванну с солью, хвоей или корнями валерианы. Чаще ополаскивайте руки от плеч до ладоней, лицо, шею холодной водой.

СКОРПИОН Сейчас не грех рискнуть, но любой риск должен быть оправдан и хорошо просчитан. Ступни — ваше самое уязвимое место, поэтому стоит уделять им повышенное внимание. Очень полезен массаж стоп. Необходимо работать с каждым пальчиком, обследовать каждый суставчик. Полезно использовать кремы на основе пиявок или каштана.

СТРЕЛЕЦ Не упустите момент очистить дом от плохой энергии. Несколько пучков сухой полыни положите в любую (но не пластиковую) посуду и подожгите — так, чтобы трава лишь тлела. Обойдите с нею все комнаты, а затем хорошенько проветрите. Обязательно почувствуете, насколько легче стало жить и дышать в вашем жилище. После этого обряда можете надолго забыть о чувстве тревоги, бессоннице и головной боли.

КОЗЕРОГ Вас можно будет сравнить с кипучим потоком. Энергии хватит на маленькую гидроэлектростанцию. Работать будете за троих, отдыхать за четверых. И везде ждите удачу! А потому работайте, рискуйте — и пейте шампанское. Выбираясь на природу, не поднимайте тяжестей. Не ровен час, начнется обострение артрита. На всякий случай даем полезный рецепт. Разведите в стакане воды 1 ст. ложку крупной соли и добавьте 1-2 капли йода. Смочите этим раствором 2 кусочка ткани, приложите к коленям, оберните чем-нибудь теплым и подержите некоторое время. Лучше делать на ночь. Курс лечения — 5-10 дней.

При головной боли ежедневно съедайте 500 г натертой сырой тыквы — утром натощак и вечером перед сном.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

ВОДОЛЕЙ Больше всего будут волновать дела житейские. Оно и понятно: вы рачительный хозяин, хранитель очага. Живете по принципу «все в дом». Для укрепления иммунитета ешьте лук без ограничений — в вареном, обжаренном и сыром виде. Лук к тому же усиливает выделение пищеварительных соков, а это ох как полезно для вашего желудка.

РЫБЫ То взлет, то падение, то блестящий успех, то полное фиаско. Реагируйте спокойно на капризы судьбы. Старайтесь, чтобы удача не вскружила вам голову, а невезение не выбило из колеи. Что же касается здоровья, то берегите горло. Возможно, из-за простуды придется проваляться в постели недельку-другую. Чтобы не запускать болезнь, залейте стаканом нагретого до 30°С пива 1 чайн. ложку меда, размешайте хорошенько, смочите салфетку в этом растворе и оберните ею шею. Затем наложите слой полиэтилена, слой ваты и утеплите.

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
ПОДАГРА — МУЖСКАЯ БОЛЕЗНЬ.

✓ **На приёме у гастроэнтеролога**
ЖЕЛУДОЧНЫЙ ГРИПП.

✓ **Для диабетиков**
ИНСУЛИНА БОЯТЬСЯ НЕ СТОИТ.

✓ **Сидячая болезнь...**
НЕВРАЛГИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА.

ДВИГАЙТЕСЬ КАК В МОЛОДОСТИ!

Даже Железный Дровосек из известной сказки время от времени смазывал суставы. А ведь у человека суставы не железные, а нагрузка на них в течение жизни приходится огромная. Немудрено, что с возрастом суставы начинают болеть, движения становятся затрудненными. Надо срочно принимать меры!

Спрашивайте в аптеках города!

И тут наиболее перспективным является комплексный подход. Именно этим принципом руководствовались создатели инновационного комплекса **ДИКЛОЗАН**. КАПСУЛЫ, КРЕМ и ГЕЛЬ, входящие в его состав, действуют системно, помогая суставам как изнутри, так и снаружи.

КАПСУЛЫ ДИКЛОЗАН, созданные на основе ценных растительных компонентов (одуванчик лекарственный, ива белая и сабельник болотный), помогают корректировать состояние суставов изнутри и влиять на причины возникновения проблемы. Они способствуют улучшению обмена веществ, питанию суставов, восстановлению и обновлению суставных хрящей, стимулируют выработку межсуставной смазки.

КРЕМ ДИКЛОЗАН содержит глюкозамин (стройматериал и питание для суставов), а также ценные эфирные масла розмарина, чайного дерева, экстракты мартинии душистой, коры белой ивы, таволги и тысячелистника, воск пчелиный. Богатый комплекс полезных веществ активно проникает сквозь ткани и доставляется прямо в очаг воспаления сустава благодаря специальному транспортному ферменту.

ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН обладает богатым и точно выверенным составом. С растительными компонентами (сабельник, красный перец и хмель) в нем сочетаются витамин РР, Д-пантенол, эфирные масла розмарина, полыни и лаванды. Гель помогает облегчить боль, снять отеки и восстановить подвижность суставов, а также обладает приятным разогревающим эффектом.

ДИКЛОЗАН: комплексное омоложение суставов!

ДИКЛОЗАН – НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЮ СУСТАВОВ И УСТРАНЕНИЮ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ

РЕКЛАМА №1077

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом. СГР RU.77.99.11.003.Е.009326.04.11 от 01.04.2011, RU.60.01.01.001.Е.000044.07.11 от 26.07.2011, RU.60.01.01.001.Е.000028.06.11 от 27.06.2011

ООО «РИА Панда».

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 200521 экз. Заказ 223. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 20.03.2013 г. Подписано в печать 19.03.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Кросс-Пресса» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 254196 экз.
16+